



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS INTERCULTURALES

“LA EVOLUCIÓN DE LA GASTRONOMÍA SHUAR”

“SHUAR YURUMAK YAPAJNIAKI WEA”

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación con Mención en Educación Intercultural Bilingüe.

AUTOR:

Luisa Marta Kayap Tunki

Wamputsar Marco Antuash Tsenkush

DIRECTOR: Dr. Kléber Gilberto Campaña Carrasco

**CUENCA-ENERO
2014**



AKANKAMU I SHUAR CHICHAM

ANENTAIMTAMU

li uchiri, penker anentaimtamujai,
Irutkamu Ipiakuim, tuke ii pujutairin
Jintía asamtai.



YUMINSAMU

Penker anentaimsar yumikmaji, Uunt unuimiatai Cuenca, tura aintsarik Catalunya, ju unuimiatain juarkin asamtai, chichaman atiru Sasiku, jintian unuimiartinian uratramin asamtai, tura ii pujutairin imiatrus jintinrama asakkrin, tura nujai iiniu unuimiatai imiatrusar ikiakaji.

Irutkamu Ipiakuim, tuke ii pujutairin, kajinmatcha asamtai.

ANENTAI JUSAMU

Juka takatka, aujsar, anintrusar, imsar najanamuiti irutkamu Ipiakuim, uchich matsatkamu Patuk, irutka uunt Mentos, uunt matsatkamu nakarma Muruna Santiak, anentaikia junaka yurumkanun etserui yaunchuksha urukuya, itiur yapajniaki wewait, yamainia uchi ainiana auna iyashis arukuit, nuna etserui..

Itiurka aentssha yamajuarkush kampuniunam irununsha nekakuit tusa etserui, junaka is, kunkuas, nekapas numi irununash tsawant nankamaki weakui nekaki wewaitti, nuna utsumak tsukarin yuak iyashi yajauch ajakchamtiankia penkeraiti tusa ttikichnash jintinki nuna enentain apampaki wearu ainiawai, nui apampaki wenak tesaki wearuiti yurumkan, tura yurumkachun, yuminian, churuinian, yuranken mukuntain mashi nekaki ujanaiki wearuiti, jintinchamsha ishichik yusa nekapas yajauch awajkachmaka tikichan ujaki, uchirin jintiki ipiamparu ainiawai, aitkiasank numiniam wakatniunash utsuma asa ninki nekawaiti, jean najanatniunahs ninki nekawaiti iyash sunkurmakchatniunash.

li enentaijiainkia yurumkaka mash esetrar tamaka penker pujutainti, warinkish wainma kampunniunmania yuakur jachatainti, iyashsha kakaram, yamainia uchua aniu nakichu, tsanka, kampinniun arantin yurank, mukuntai, yutai ainian wainkiunka jurkutak wekain, sunkurnash imian jatemachu yamai irunna junaka.

Jù takatka yamaish wari yuaj nunash etserui, itiurkaria yurumkash iniareaj, tura wari apujtaj nuna irutkamu Ipiakuiminmanian etserui, wari sunkura yamaish achimiaj, kampuniush yamaish urukuit, mayaish, aentsush yamaish itiura jainia.

Jù enentai apujnawai, penker metsamsatai tusar mashi tuatkati.

SUTARACH CHICHAM

Yurumak.

Penker pujustin.

Yurumeamu

Tunashtai

li uuntri nekatai



JINTIA

NEKAMU

Nekapkari

Anentai jusamu.....5
 Juarma.....12

AKANKAMU I

SHUAR ENENTAIJIAI YURUMAK YAUNCHU ENENTAIMSAR TAMA.....14

1.1 Yurumak yaunchuya shuar enentaijjai.....14
 1.2. Yurumak tuyà jiniainia.....15
 1.2.1 Yurumak kuntinniumia.....16
 1.2.2 Yurumak nupanmaya.....17
 1.3. Itiur iwiartainyaunchush, tura itiur ikiusar yutain.....17
 1.3.1 Yurumak iniarkachma.....18
 1.3.2 Yurumak jjar iniarkamu.....19
 1.3.3 Yurumak Kayushmakma.....20
 1.3.4 Yurumak ukukamu.....21
 1.4 Umutai Shuarnum yurumak.....21
 1.4.1 Mama Nijiamchiri.....22
 1.4.2 Tsama nijiamchiri.....23
 1.4.3 Sanku nujjiamchiri.....24
 1.4.4 Nuse nijiamchiri.....24
 1.4.5 Uwi nijiamchiri.....24
 1.4.6 Wampa nijiamchiri.....24
 1.5. Yaunchu yurumak ikiusar yutai.....25
 1.6 Yurumak iyash ikiakatai.....25
 1.7. Yurumak iniarkur, tura iniarkar utsumtai yaunchunia.....26
 1.8 Yurumak tuke irunin shuarna.....28

AKANKAMU II

YAMAI YURUMAK YURUMTAI JINTIA NEKAMU.....30



2.1. Yamai yurumak tuniampa wainna.....	30
2.1.1. Yurumak yajasmanmaya.....	30
2.1.2. Yurumak numinmaya.....	31
2.1.3. Yurumak yumin ainia au enkekma.....	31
2.2. Yurumak Imiatrusar iwiarar ikiutai.....	31
2.2.1. Yurumak lwiartai.....	32
2.2.2. Itiur yurumak imiatrusar ikiutain.....	32
2.2.2.1. Junisrik Ikiutai.....	32
2.2.2.2. Mutiniun, tura jirunan enkekma.....	34
2.2.2.3. Imichar tikichnum yaramu.....	34
2.3. Shuar yamai umutai.....	34
2.3.1. Umutai entsan ayashnum amau.....	35
2.3.2. Umutai kakaram awajkartin.....	35
2.3.3. Umutai nampetai.....	35
2.4. Imiatkin iniarkar yurumtai.....	35
AKANKAMU III	
PENKER YURUMCHAKUR SUNKURMAMU.....	37
3.1. Chikich yurumak yuar yunkúrmamu.....	37
3.2. Kampuntin tsuatmamu.....	37
3.3. Ajamatsuk yurumkur ii pujámurin itiurchat wainma.....	38
Takat amukar enentai juamu.....	39
Takat amukar enentai jintia ikiumu.....	40



Wi, Kayap Tunki Luisa Marta, takata najana, “**Shuar yurumak yapajniaki wea**”,
enentai tura arma juka winiaiti tajai.

Cuenca, 28 etsa 2014

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Luisa Marta Kayap Tunki', written over a horizontal line.

Luisa Marta Kayap Tunki

1400301022



Wi, Wamputsar Marco Antuash Tsenkush, takata najana, **“Shuar yurumak yapajniaki wea”**, enentai tura arma juka winiaiti tajai.

Cuenca, 28 etsa 2014

A handwritten signature in blue ink, reading "Marco Antuash Tsenkush", written over a horizontal line.

Wamputsar Marco Antuash Tsenkush

1400239586



Wi, Luisa Marta Kayap Tunki, takata nerenniuri “**Yurumak yapajniaki wea**”, ayu tajai Uunt unuimiatai Cuenca, akankamu Art.5 literal c, tikich etsertainiam paant awajainiakuinkia.

Cuenca, 28 etsa 2014

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Luisa Marta Kayap Tunki".

Luisa Marta Kayap Tunki

1400301022

Wi, Wamputsar Marco Antuash Tsenkush, takata nerenniuri “**Yurumak yapajniaki wea**”, ayu tajai Uunt unuimiatai Cuenca, akankamu Art. 5 literal c), chikich etsertainiam paant awajainiakuinkia.

Cuenca, 28 etsa 2014



Wamputsar Marco Antuash Tsenkush

1400239586

JUARMA

Takat najanamu naarinkia nuniniaiti **“Yurumak yapajniaki wea”** juka imiankaska irutkamu Ipiakuim pujà asar, tura nuik uchi jintiakur pujà asar, jù takatka achikiuitji, takat najana amukrikia papi aarma wainiu asar jujai kakartatji tura uchi unuimiau, apach pujuiniajai, irutkamu uuntri, tikich anaikiamu ainiana aujaish, yaja unuimiateak metsatna aujaish yurumak iiniu irunna aunu nukap aujmatnastattui yurumak najankamu sumakar yua asar ayash mesea asamtai.

Juna enetai jusataj tusarkia imiankaska papi yurumkanun chicha aujsamuiti, aents uunt ainiana au anintrusma ainiawai, tura takat najankur wekasar imsamu, natsash anintrusma yamainia enetai, tura yajania chicham nekataijjai enkemkar nekamu, anintrustin aarmajai mashi utuakar chicham aarmaiti.

Juka takatka menaintiunam nakakmaiti.

Akankamu I Juinkia yaunchusha yurumak arukuya tusa aujmatui, ii anentaijiai, tuya jinkiaruit, itiur iwiarar yutain, tua umutaish ainia yurumka aitkiasar enentaimtusma, itiurkaria yutain yaunchusha, yurumak iyashin iniamrin, iniarkur, inairkar yurumataj tusar utsumtan, yurumak kampunniunam tuke irunniun.

El Capítulo II Juinkia yurumak yamaisha urukuit tusa aujmatui, tuya kaunainia, itiurkaria iwiareaj, itiurkaria yamaisha ikiusar yuaj, umutaish yamaish tua ainia, iniarkur, iniarkar warijia shikikar yuaj.

El Capítulo III Juinkia yurumak iyashin itiura tusa aujmatui, tura kampunniunsha, yamaish tsankash aruka.

Tuma aintsank Amuamun, tura itiurkattaj taman.

Takat anintrusar najana amukar, yamaikia nekas ii uuntri nekau armiania nuka penkeraiti tuma asamtai jintinniaitiai taji mashi irutkamunam Ipiakuim matsateajnia juka, tuke yurumak kampunniunmanka irunui iyashin iniamrukinkia, yamaikia uchi unuimiainiana aujai takakmastiniaiti kajinmatkiaraink tusar, tura irutkamu uuntri ainiana ausha, apa uchiri unuimiatai **“Chiriap”**



Yamaikia ju takat najanar mashi aujas nekawarat tusar iniaiyaji, uchi, irutkamu uuntri, natsash, ya wakerà nu aujsarat tusar.

AKANKAMU I

SHUAR ENENTAIJIAI YURUMAK YAUNCHU ENENTAIMSAR TAMA

1.2 Yurumak yaunchuya shuar enentaijiai



Takat najankur papi armajai anintram, tura emamkesar weamtukar najanmari isam, li uuntri ainiana au, irutkamu chichamrukta tusar anaikiamu, tura nukap uwi pujusaru ainia katsuararu asar, irutkamu Ipiakuimia yurumkanka jutikias tuiniawai.

li pujitairi anentaimtusar tamaka “Shuar anentaijiai penker esetrar tamaka yurumkaka kakàram ajasar pujutainti”¹.Uuntka yuruma kakar pujusu asa nu enetainkia tuiniawai, tuma asa yurumkaka ii pujutairinti, ii iwiakmari, namkamsar pachimrar yuajnia nuchaiti, turatskesh ayatik yayakur yuajnia nuchaiti, yurumkaka irukkratniuiti ii shuarjai, turatskesh irarjai, ayamach yajai pujaj nujai.

Tura aintsank irutkamu najaneamujaish penker warasar pujutainti, tuakar ayamach pujamujai utuakratniuiti, chichasar chikichjaish pujutai, turatskesh ii takakma tikichjai yapajiar wara warat tuakar matsamsatniun enetain amawaiti.

¹ La persona que expreso esta frase fue Amalia tseremp.



Tuma junish timiniaiti yurumak,tura nijiamchikia iruntrar kakarar,yainiaikiar paujutainti,yaunchuka ajamnaitasuk yautniuka etsuyayi tuke ajamnaisanke au armiaiyi,uchrin,awen,tura wearin,uunt katsuaspujakuinkia nuna, nuna ajamin armiaiyi yuminkian entsakmij tusa,nii Shuarjai warinia takakchu tura tikich warinia takakea nuna yapajin armiaiyi,ichrijiai,saijiai,amikkrijiai.

Tura takatnumash irunar metsamin asa yupichu ipiania takakmau armiaiyi wara, warat, nampermainiakush, nu aitkiachmaka itiurak kakarar pujustaj, nunkaka penker aneasma, ajaka kapant, jea pujamush chikin japimkiamu yurumkak nunkui anentruar penker takutaiyayi.

Tura kampunniush penker aneasar isma,tuma asa mashi enetaimsamka yurumkaka iniuka aya yuajnia nukechuiti ii anentaijankia yurumkaka entsajai,tunajai,mayaijiai tura nantu,chinki aujai mashi achittrawai,takat najanmanum,arakmamunam,yuruma kaweamunmash,eammanum,namak nijiamunam,yurumak iniarkamunam.

Tura anaenmash, takatnumash, nakunum chichasar metsamta, ajamnaiyamu kuitnium anentaimsar ajamnaishtaiyayi, auka nekas anenaiya asar aitkia metsamta, tuma asmtai yaunchush iyash kakaram ati tusar apatuk iniarkur nankamsar aishchataiyayi, tsuatash nankamsar ajaptchatai, yajasma kaunkaink tusar. ²

1.2. Yurumak tuyà jiniainia

Uunt ainiana au anintrusam, nukap tsawan pujusaru katsuararu Ipiakuim pujuinia yurumak yaunchush arukuya tusa anintram jutikias tuiniawai, apach kaunchakuinkia yurumkaka kampunniunmania jukar yurumtaiyayi, eamkar, namak nijiar, yurank kampunniunam irunna nu, nuka anit nerent ainiana au, mik, tura nuka kampunniunam irunu.

Shuarka yaunchuka yurumak tikich ikiankamun sumakka yurumchauyayi, tura aents

² Esta información nos proporcionaron verbalmente en idioma Shuar los siguientes ancianos de la comunidad de Ipiakuim: Rosario Ushap edad 95 años, José Chiriap edad 85 años, Amalia tseremp edad 75 años, Pablo Uwijint edad 83 años, Francisco Antuash edad 75 años, Victoria Tsenkush edad 73 años, María Tsenkush edad 73 años, Martín Chiriap edad 75 años, Cristóbal Chiriap edad 75 años



nankamsar pachimrar warik kauraink tusar najanamu ainiana aunash: muntsu, najanar asakkamu ainiana aunash, jirunam enkekmanash, yumin ainiana nunash, wee yamainianash, tikich najankamu irunun; iyashin emesniuiti tusanka nakau armiyai, nuka pant wainkiamniaiti Uunt nankamas yuchash irunui, ayash nankamas mesea asamtai, kujapprutash menkaki wenawai, juka yurumkanam nekanui.

1.2.1 Yurumak kuntinniumia

“Shuarka kampunniunam pujù asa mashi imiatrus nekauyayi,tuma asa eamkatniunmash,awajichu,kuntinian,naariniash,chikichkimias,neka,kuntinnian, namakan,chinkiniunash,tua yutain tura tua yuchatain nunash nekauyayi.

Tura aentsan namakan naariniash awajitsuk timiatrus nekauyayi, napiniun, nanaptin ainianun puachi naariniash imiatrusank, tura aitkiasank eamkush nankamas tukasaka kaje chuyayai nii utsumamunak, nankamas irunun amestsuk, atak utsumak atinian neka asa nankamsanka nii wainmanka juuk aimiak wasurchauyayi.”³

Namank yurumak isarmaka jù ainiawai:

- **Muntsu ainia:** pama, washi, sajinós, japa, shushui, kashai, yunkits, sema.
- **Chinki:** aunts, Pitsa, Awacha, pininch, Tsukanka, ayachui, uchich chinki, Yauch, Atashiat, Waa.
- **Namak:** tunka, Nayum, penke namak, pirum, najem, napi, putu, wanchich, muta, Akiam, Chuwi
- **Puach:** pint, Kiria, puach, jante, kuraip, Pakui, Chirimiús, Kua, juat
- **Entsa kukar puju:** Tortuga, charap, suntai, miyach.
- Tura yarushsha yutaiyayi, mukin, sapuch, jankinia, tampirush.

1.2.2 Yurumak nupanmaya

“Shuarka tii yaunchukka kampunniunka imiatrus aneas iniauyayi, tura nekà nii uchirin

³ Jose Chiriap 85 años Ipiakuim 10-10-13



kashik tsawakui, eamuk wekas, tuinkish uchirin juki awekas jintintiu wekauyayi aya chichasank; tuma asa shuar uchikia uchichik nekauyayi nïi apari jintiamun.

Tura numi naariniash,tsuaknash,mukuntainiash,nere yutainiash,yuchatainiash imiatrus nekauyayi,junaka numinkia nuken iras,kukujnium,saipen urak kunkuas is,numirin,kukujnium,kunkuntin,frutales,warik,nekauyayi,yutainiash,yuchatainiash,kats urman jea najantain tura aintsank tsuakan “⁴

Nupa utsumakur achikiarma ainiaka jù ainiawai.

- **Nupa mukuntai:** Iniak, apai, Wapai, kunchai, yaas, saput, narank, yamunk, tauch, penka, munchi, wampa, sampi, uwi. Juka ayatik yumin asamtai imiatrusar mukuntainti, Nekaska uchi ainia au nekas mukunin aininia.
- **Nunka init neren:** yuca, papachina, platano, wamchup, tuka, camote, nuse, chiki, sanku, shaa, namuk, wamchup.
- **Mik:** suap, sarantaja, nunkaim, yakim, iipij, ju yurumkaka tuimiar namank aatsakui yurumtainti.
- **Nuka yutai:** aamp, eep, mama nuke, nasampar, tunchi tunchi, katirpis, yuwi nuke, tsampu. Juka naman akui nui tankar penker kunturam najanar, turuskesha aya nuke yunkunar yutainti.
- **Ijiu:** achu, kunkuj, tintiuk, kuakash, uwi, teren, ampakai, sake, awant. Juka usuekar tsuetsuetnum enkear imintrar yurumtainti.

1.3. Itiur iwiartainyaunchush, tura itiur ikiusar yutain

Nukap yurumak iwiarrar yutankia auyayi, turaitkiush tuke iyash emesraij tusar anentaimsamu, tura kampunniusha imiatrusar aneasar isma.

⁴ Victoria Tsenkush 70 años comunidad Ipiakuim 20-09-13

“Yaunchu shuar jinia neka, warinkes wainiak imiatrusar iniarkar yurumatniun nekaiti.”⁵
Tuke shuar imiatrus iniarkar awi yurumaniun imiatrus nekaiti.

1.3.1 Yurumak iniarkachma



Anintrusar takat najanamujainkia, tura emamkesar arukainia yamainia aentsua tusar ismajainkia, yaunchush, tura yamaish tsukamakur imiatkin ainiana un anè yua irunui, juka nupakesh, yajasmach irunush, entsash utsumakur yutai, tura umutaish wainniawai, tuma asantai aya juukmau tutainji, nu anentai akuish iikia kampunniuka emestsujidesde, ene warik tsukamakur yutainkia jutikiar nakarmaiti.

Yurumak nupanmaya: ijiu, mukuntai ainia wapai, cacao, sampi, uwi, pumpuna ijuri, munchi, yaas, shuinia, kunchai, kemunts, chiu, nuse, pantam, iniak tura tikich ii chichamejaink timin ainiana au: apay, kuap, pituu, kunapip kemus maiyap.

“Nupaka aya yurumkachuiti, tsuak ainiawai, sunkurmakar tsuamartin tusar.”⁶ Tura tsuak nupa ajej awai, tura chirichri au tsuamatai ainiawai.

Yurumak kuntinniumia: Mukin, yarush, chini entsari.

Yurumak yawinmaya: Shuar wee

⁵ Dorado Alfonso cocina fácil, edición 2000 Madrid España pág. 7

⁶ Alejandro Marcelo, Plantas que curan, edición 2003/2004, Buenos Aires, Argentina pag.2

1.3.2 Yurumak jiar iniarkamu

Yurumak anè yutai irunna aitkiasank, yurumak ane penkesh yuachminniash iruneawai.jiar, turatskesh penkar yuamua imia penkeraiti tura yupichu Juka yutakuish, yutachkuish yurumak, namank wakerakur iwiarar yurumtainti:

- Pantam jiar yurumtainti, ayamkur pujasar, kampunniunam eamkur wekasarish, turatskesh namper arankamu ainiana ai, juka namank iniarkamujai apatar yurumtainti, chinki namankejai, washiniujainkish.
- Tura namankea aniu etsakuinkia, wejai jimia ayakar, tura aitkiasank nijiamchijiai aintsarik eamuweakur weakkrisha apatuk uchurar iniarkamu jukir wetainti, irauweakur nukap tsawant pujustakkrisha (kukai), jutainti, aitkiasank tsukatish jutikiar iniarkar yutainti..
- Tetent papachina, kenke, chiki, sanku, tura tsamay wee, tura jimia apatrur nijianchijiai umutainti, nu etsakuinkia, nujinjaio, turatskesh namank uchuramujai.
- Shaa aitkiasrik jiar yutainti nekapek aya yayamuk, tii penker kunkunk ajau asamtai.
- Mamash kuer aitkiasrik jiruanmar yutainti, juka kampunkat tusar, nijiamanch tura jimiajai apatruar umutainti, tura punu akuinkia punujai, tura namank uchuramujai.
- Namank wariniukesh jiar jutainti, kunkunti yapàjiatai tusar, nuke yuyu pimpikir. Warì namanna wainia nuna penka kunku kunku amajas yuyayi, jutikiar iniarkamuka kunku kunkut narù asamtai.

1.3.3 Yurumak Kayushmakma



Jusha aintsank tikich yurumak iniarkar yurumtainti, jujai yurumkaka imia iniarkar yutainti Shuarnumka “Yurumak, tura namansha jutikiar kayushmakar yutainti jutikiar iniarkamuka, penker kuntutin kitia aya namankek juak tash ajauwaiti”⁷ tura jutikiar iniarkamuka warik mesechuiti, yajasmash nankamsanka pemrichuiti.namank, turatskesh apatuk iniarkamuka wau mesechu ainiawai, micha asa tii penker nukap tsawant pjuwaiti. (9)”⁸

“Yurumak, turatskesh namank nukap akui jutikiarkia iniartaiti, ikiusar ii aneasar yuatai tusar, tura aitkiasrik tsukatin yuatai tu anentaisar, tura tuke jutikiar iniarkar yuatniuka nekaji.

Tura uchisha aintsank jutikia iniartainkia yupichu kajinmatkichartatui, jutikiar iniarkatai takurkia aintiu tsenken wainkiar ajintruar numi paparar iniartainti.

Tura aitkiamunam namank, penkamu awarar nukajai nukukar iniaitainti, kashai namanke, pakiniu, washiniu, shushuiniu, pamanu, chinkiniu, shiamnash.

⁷ S/A técnicas de cocción y conservación en la época prehispánica gastronomía peruana disponible en <http://www.monografias.com/trabajos9/> (bajado 13-10-13)

⁸ S/A técnicas de cocción y conservación en la época prehispánica gastronomía peruana disponible en <http://www.monografias.com/trabajos9/> (bajado 13-10-13)

Aitkiasank, namakna, puachna, kunkuimia nujintri, ampuj, mukintyarush, ete, juka ikiusar utsumakur yutai ainiawai, aitkiasank jutikiar iniarkamuka kunkun ajawaiti yu ajat.

1.3.4 Yurumak ukukamu

Jutikiar iniarkamuka nukap tsawant ikiusrikia yuachminiaiti nain asamtai, juinkia nantush kakantar etsanteak warik emesniuiti juka imiankaska, namank ainiana au, ijiu warik mesen ainiawai, namank ainiana au yumiri umutramij tusar jutikiarkia iniartai ainiawai, ajaminu ainiana aush aintsank.

Tura yurumak nupanmania yurumak ainiana auka tashi kaar nukap tsawant mesetsuk pujuwaiti.juka tsuaka kunkunti nekapramij tusar jutikiarkia iniartainti, tura aikiasrik nupajainkia tsuak iwirtainti tura aitkiasank, sanku, mama, kenke, inchi ainiana auka narukmatai entsari ukatrar ujujrar yutai ainiawai.

1.4 Umutai Shuarnum yurumak





María Tsenkush⁹ jutikias tawai “Umutai ainiana auka waitneasr najanamu ainiawai, yaunchush aitkiasrik najantai ii aishri, tura uchi umarartin asamtai, tura irarkesh umartin asamtai, yaunchuka nijiamanch nawattakrikia aishchatai, penker iwiaramunka yakesh umaka penker waker yuminmau asarmtai.

Shuarnumka nijiamchikia nankamsar yurumak etsakuish jukmakar najanniuitji ajanam irunujai pachimrar: wapai, yuwì, maya, sanku, tsama juka imiankaska uwitin.

Tuma shuarnum tamsachuka nijiamchiti, aents irak wekasha nijiamanch, aishmank chichamkamtai irarsha waintsar aujmattsar akuptaiyayi, aitkiar irarsha amikmar akuptaiyayi, shuar irak wekash jea enkear aujsar akuptai yaunchuka nuka yamaikia mash yapajniaki weawai, irarnash yamaikia aank aujas akupainiawai, yaunchuka penke tikichauyayi ijar wekak tamatainkia aishmank nantaki chichamkamtai nijiamanch waintsar chichaman aujmattsar akuptaiyayi, yamai itiurainia aitkiatsuk.

Tura nuatikia tuke nijiamchikia mausrik pujutainti, yamainia nuaka jempea aintsank yamaikia entsan umu matsatui, nui sunkur achikratui, yaunchuka ii aishrinkia kashik nijiamchi sawi shikikiar waintaiyayi”

Takat najankur wekasa anintram jutikias tuiniawai, nijiamchikia nua takattrinti, nua nawawaiti, aishmank ame nawata tutainkia kajertuktin awai, aishmanka ajan najanatniuti, nu turunmatai nuaka akuiniak nijiamchin nawawai warasar iruntra umartinian, junin asamtai nua nijiamchin penker nawauwana auka tuke surimkiamu auyayi. yurumak etsakuish nankamas ajanmanian juk nijiamchinkia iwar jeanka takuyayi, wariniuna nijiamchin najanea nunash penker jutikia iwiarniuyay

1.4.1 Mama nijiamchiri.

- Juka jutikiar iwiartainti:
- Mama Ichinnanam iniartainti, panma nukejai epenkar.
- Turar tainkjjai pusuka ijiurar yupichu amajtainti.

⁹ Fue presidenta del grupo de mujeres Ipiak de la comunidad investigada. Tiene el respeto de todos los miembros de la comunidad.



- Tura inchi ujuntai apujtusar nawar yumimtikiatniuiti tura entsarijjaink pachimrar.
- Nawar amikkrikia mikirmatai karin enketar iwiara apujsatniuiti kashin umarmij tusar.

1.4.2 Tsama nijiamchiri.

Jù nijiamchikia ayatik “uwitin” najantainti, nukap tsama akui wasurnakaink tusar.

Jujainkia jimira iwiartai awai:

- **Tsama anejai najanamu:**
 - Ichinkian uunnum entsa nekapkak apujtainti.
 - Tsama tsupirar chumpitianti.
 - Karin enketar apujtainti
 - Kariak tsamaka mashi takunniuiti.
 - Entsari kitiamakur shikikar umutainti.
- **Tsama iniarkamujai najanma:**
 - Ichinnanam entsa ajapenink apujtutainti.
 - Tsama iniarkamun tainjia ijjutainti
 - Penker kuakat tusar iniaitainti
 - Tainkjiai pusuka ijjurtiniaiti
 - Karin enketatnuiti



- Turar nukukar iniaisatniuiti kashin umartin

1.4.3 Sanku nujiamchiri.

Amalia tseremp¹⁰ anintram jutikias jintiamai “Sanku nujiamchirinkia aya napi esaimiu ainiana au umararat tusar iwiartainti napimiamu najankur, ataksha napi usukratawaik tusar, vuelva a ocurrir, tura mama nukap etsakuish irumrar nijiamanch iwiartainti.

Juna iwiartairinkia nijiamanch nawatiana aintsarik najantainti, turaitkiush ayatik inchi uttai enketchatainti.

1.4.4 Nuse nijiamchiri.

Juna nijiamchin najanataj takunka warasar, penke nijiamchinia iwiarin armiayi, tura penker kariamtai, nusen iniarkamun, turatskesh iniarkachman ichinnanam puja asantai nijiamchi karinian enketin ainiawaiyuca, tura kashin tsawarmatai umutaintio, nampermamunam, turatskesh aya uuntak tuakmanum.

1.4.5 Uwi nijiamchiri.

“Jù nijiamchikia tii penker umu ajataiti, ajamatai, tuakar ii Shuarjai umartai tusarish najantainti, nuyanchuka uwi ijamku. Juka uwi nerejai najantainti, junaka Uunt jintiniaiti, emeskaij tusar jintiamu aintsar najantainti, Uwì jurukink”¹¹

Uwikia yurankti awaitr, tsukamawaij tusar tuke uwikia ijamtainti, nampermatchamka nerechuiti, turatskesh jukartiniaiti.

1.4.6 Wampa nijiamchiri.

Wampasha aintsank uwitin awaiti, juka nukap nerekmatai wasurnakaink tusar, juna nijiamchirinkia kitiamakur umartai tusar iwiartainti, jù najankurkia entsa muitsnum

¹⁰ Anciana con mucha experiencia acerca de su cultura y de la preparación de chichas en la cultura Shuar

¹¹ entrevista a Angelita Tsenkush de 52 años de edad comunidad Ipiakuim 2013-09-10



ajapenk apujtainti, turar wampa nere tishirma yaratainti, tura aitkiar amikiar nijiamchi karinri apujtustiniaiti, nukaptaku pujusar un chichamaik kitiamakur jusar umutainti.

1.5. Yaunchu yurumak ikiusar yutai.

Francisco Antuash aintsank Uunt irutkamu Ipiakuimia anintram jutikias tawai “Shuarka namanke kunkuntin, tura yurumka kunkuntincha, tura aitkiasank imtintriniash yurumkan timiatrus takusmij tu enentaimias itiur ikiurmasminiait nunash nukap nekawaiti.

Nankamas tikich najanamu ainiana aujai pachimtsuk, namanken ikiusmij takunka, penkaa ikiuyayi, tikichnaka yunkuna, tikichnaka unuik, tikichnaka weak iniarak, ajia iniarak, namanknaka painiak, anenash muitsnum enkea, aa anar nantu sukuam karat tusa, yunkunim amunmasha tsuertakun taurar nukajai nukukar yunkunmijjai chanuar penker iku armiyai.

Tura juka aya namaank ikiurmatai, tura nupa ainiana aunkaj ukarnantunam anau armiyai tura yurmkank: maman, sankun, kenken, inchin nijjarar utuamar ankan taku ainiawai, miikian, tura shana, nusenka penker ikiarar pitiaknum sukasa chumpia taku armiyai, arumai yuamij tusa tsukatin turatskesh nii wakerak jusa yuamij tu enetaimias.”¹². Tura shiampan ajuntamij tusa ikiar piknium awauyayi

1.6 Yurumak iyash ikiakatai

Rosario ushap ninkia yarush nawe tsenken uwin takakeawai irutkamu Ipiakuimiaiinti tura anintram jutikias tawai: “Shuarka iniarkar yurumtinkia nukap nekawai, tsukatin, tura uwitin warì irunniuit nuna, tura umutai ainiana auka nampektaj tusarkia umushtai ainiawai, ayashnum kakaram atai tusar, jau aij tusar, tura shuarka kampunniunam pujù asar, tuit yutai tura, tuit tseasa nunash nekawai, warinma utsumtain nunasha ainttsank, chinki naariniash, numuniun tuit chinki yurumkenia, numi jea najantain, kankap katurman tura katurmachun nekawiti.

Tura tsuak ainian, uruchmas kuim chimiatiunun penkeraiti, sunkipia entsari

¹² Esta información fue recogida de manera verbal en el momento de la investigación.



awatmammianu, numpa jinkiui apujtainti, turà maikiua chimitiai maikiua awaiyawiniun. Shuarka panman, maman, inchin, sankun, kenken yu asa kakarmaiti, uchi pampartaj tusar yutaish irunui; iniak, uwi, Shuar wee.

Tura apaikia jinkiai kesarar umutainti uchi nukap takusaij tusaraintsank ajej jakur umuai irunui,wake najaimiakur,wampuentsari,atashi kuntutin, earma uchuiramij tusar yantrea, maikiua, unkuch ,wampu jimpiach utsanmij tusar,nampich utsanmij takurkia wapai neresh penkeraiti,wake najaimiakur punchi umutainti nua uchin takusar umutainti juka ajej,chiu nujint,tura nupa kunkuin ainiana au pachimrar (yantrea),tura apaj, yajauch ajakur umutainti.

Tura junaka nekaska nua uchin takusar umin ainiawai, natemsha aitkiasrik wake yajauch awajtakui umutainti.

Tura nunisan shushuisha tsupimiakmanum chimiataj tusar yutaintii, kuntutinkia, pujus irunkui amaenkaktaj tusar yakamataintil, tura aitkiasrik akunch najamainiakui yakamatainti micha achirkamtai, tura nuaka uchin warik takusmij; kupata ijiurinkia sampia achimiakar jaakur ijiuri yutainti, tura wake tsuartaj tusar yapa asamtai, sunkur ajapataj tusar, tura tsuerar jakur shiam shuicha entsari umara wake nijiatainti tseas umarar.

Mashi nupan irunu naarin neka asa, tura tsuaknash nekak kampunniunam irunujai tsuamau asa yamai tsuak irunna aunka utsumchayuyai, yamaish aintsank nekainiaka nupajaink tsuamainiawai, tsuamatai jeanmanka wetsuk”.¹³

1.7. Yurumak iniarkur, tura iniarkar utsumtai yaunchunia

Papi aakmamunam Mariana Awak unuikiartin Pumpuisanmaya nawan unuimiar amuak takat jù aarmanunm junis tawai “AUXILIATURA DE CULINARIA SHUAR Elena Tsamaraint aarmanum papì nuken 20,y 21,takat najankur aniamunam yurumak iniarkamij tusar utsumtainiam,inì irunna nuke jukar najantainti tawai,juinkia nua najantaisha,tura aishman najantaisha irunui tawai,nuwejai najantainkia nua takattriniaiti,tikichka aishman najantaii ainiawai naek irunujai,tura numi awarma ainiana

¹³ La persona informante es la que más edad avanzada tiene en la comunidad investigada y aún conserva sus facultades físicas.

au,tura nù nakarmaka junik juawai:

Nua najantai



- **Numinmayajai najantai:** punu, tsatsa, tsapa, unkuship, katsuim, takuar, yumi
- **Nuwejai najantai:** Muits, ichinkiant, pinink, tachau, amamuk.

Aishmank najantai



- **Naikjai najantai:** chankin, suku, awajin
- **Numijiai najantai:** Kutan, taink, chimpi, tatank



“Nijiamanch wainmastai takurkia (amamuk) utsumtainti, tura yurumak sukartustaj takurkia (pinink), kuntinian yumirì ikiustaj takurkia ichinkiant, utsumtainti, tura nijiamanch namukar apujstaj takurkia (Muits), nijiamanch uwar umartaj takurkia (punu), tura mama ajanmaya itiataj takurkia (chankin), tura yurumak ikiustai takur.”¹⁴

Juka penker aneasar najanamu ainiawai iyashnaka emeschaiti, tura sunkurnash amachuiti.

1.8 Yurumak tuke irunin shuarna.

Takat najankur anintrusam, tura ituirka najanainia nu penker emamkesar iisam, wari ituirkaria iwiartain, tura ituir iwiarna nankamsar pachimtsukea iwiartai ainia, tura warijai shikikiar namanke yumirish umutain, yurumkash warinma apujtai ainia nu emamkesa iisar junì tunawai:

- Yurumak iini iismaka penker pujutainti, yurumak takakchamu sunaiyakur, aitkiakur ii tsankarì iniakmaji, tura yajai tuakar pujaj nujai imiatrusar anenaiyakur.
- Yurumak ainiana auka ituir wainiaj aitkiasrik yutai ainiawai, kunkuntish imiatrusank tsuakjai pachimrachma, asa ii iyashincha ameseatsui.
- Yurumkaka tsuak ukattrachma ainiawai wakenmamka sunkurka achimiashtainti, yamai sunkur irunna auka nekashtai auyayi, wari nankamsar sumakar
- yuachutisha, yuminia au, kuntutjai iniarkamu, yamai kanu kanu ajajnia auka yaunchuka etsu, yamaikia iyashnum aya tankarsha jainiawai,
- Yurumak penker pachimrachma yuakrikia iyashnumka jachamniaiti, li Uuntrinkia iyashnum kakaram armiaiyi, chichamtin yamai uchi wainiainiajnìa aniuchu yamaish aniuka wainniawai, juka yurumkan kampunniunmanian yu asar timiau armiaiyi, warik weamcha enermak kujaprutin yamaikia nush

¹⁴ Amelia Tseremp 83 años Ipiakuim 20-09-13



-
- menkaraiti yamainia uchikia warik weamainiawaisus, yaunchuka unchich ajas jau armiayi.



AKANKAMU II

YAMAI YURUMAK YURUMTAI JINTIA NEKAMU

Yamaiya jui itiurkan yurumkan imiatrus iwiarar yurumainia nuna nekatasan, natsach ainia nuna ainintrusarmajai, nekaska unuimiatai chiriapnumian, uchi chichainiak tiarmai yamaikia shuar yurumkanka yaunchu kampunniunmayan juuk yurumin armia nuka atsawai, auka apach iwiarkamun sumakar yurumainiawai tiarmai.

Tura yamaikia amankesar iistai tuyan nekas yurunkancha wainieinia, nu imiatrusar aujmatkataji, tura itiur iniarkara, tura warinma awi yurumainia nuna titiatjai.

2.1. Yamai yurumak tuniampa wainna

2.1.1. Yurumak yajasmanmaya

Juni tawai Silverio Wachapa¹⁵ Yamaikia shuarka aran apach matsatmanum wear nui sumakar, warinkish yuatniun itiar yuiniawai, tura yamaikia yajasma matniuka surumkiamu asamtai, shuar aya sumak apachnumian yurumainiawai. Atach imiatrusar tsakatmakar nu mar yuaji.

Turak yamai ii shuar waakan ipianpaki wenawai, tura nui tsuak ijiurman ma suramun yuiniawai, tura nunisan namaksha warik ayura tsakatmarman sumakar yurumainiawai, kantashin.

Esperanza Antuash¹⁶, Silverio Wachapa nuari imiatrus etsereawai, “Yaunchuka shuar eamak, Kashain, Shushuin, Chuun, Pakin, imian kunturam ainia nuna eamak ma yurumin armiayi, tura yamaikia yurumak imiancha aun shuar sumak yurumui tusa imiatrus jintiawai.”

Tura Nunisnak iisha wekasar imiatrusar iismaji, ii shuar itiur yurumainia un imiatrusar nekátasar, nui nawe menain uwi takaku ainia nu, apach yurumak ainia nuna sumak

¹⁵ Es un joven padre de familia casado recientemente y que vive en la comunidad de Ipiakuim

¹⁶ Mujer joven que recién ha formado su hogar y prepara los alimentos en su mayoría adquiridos del mercado.

yurumiarmai, atashnan, kuchiniun, namak machajai unuikman, namak jirunan enkekman, tura namank ene iwiaramun.

2.1.2. Yurumak numinmaya

Shuar tuke nii yuruntairin arakma yurumin ainiawai. Champiaran, maman, uwín,wapain, terenchan, sankun, ijiun, shana, paatan, munchin,kukucham, kaechan, tura nunisan nuke apachnum penker jirunan enkea iwiarkamun , nunasha yurumin ainiawai , yurank enkekman, ijiu enkekman, esemp enkekman, tura mishik ainia un imiatrusar namankesh najánkamun.

Tura yamaikia yaunchu yuruntain inies, apachnumian sumakar yurumainiak iiniunka penke kajinmatkiarai.

2.1.3. Yurumak yumin ainia au enkekma

Wekatusam penker iyamka shuarka apachnumian sumakman yurumainiawai, muntsu ukuikiamun, muntsunu macha najánamun, muntsunu yumin najánamun.

2.2. Yurumak Imiatrusar iwiarar ikiutai





2.2.1. Yurumak Iwiartai

Yaunchu ii uuntri itiur iwiarar yurumkam yurumin armia nunaka imiatrus najanainiawai, tura antsu iwiartasar pachintain nunaka kajinmatkiaruiti, tura warinma awir yurumtain nunaka kajinmatkiar jiru ichinanam awiyar yurumainiawai.

“Tarimiat aents tuke nii yurumtairi, tura iwiarar yurumtain takakainiawai, tura un yapajtiuachminiaiiti.”¹⁷

Shuarka tuke kampunniunmayan juuk yurumniuiti, tura tseasmakma yurumak itiurchat ainia aunka yucha armiaiyi.

2.2.2. Itiur yurumak imiatrusar ikiutain

Irutkamu Ipiakuim wekasar yurumak yamaiya shuar ikiunia nu imiatrusar wainkiamji, tura nu, aents penker ikistinian nakawarat tusar isha jintiamji, tura nu aujmatkataji.

“Imiatrusar yurumak ikiusar yurumtai tuke yaunchu shuarsha ikiusar imiatrus yurumin armiaiyi. (...)”¹⁸

2.2.2.1. Junisrik Ikiutai

➤ Tsuernum Ikiutai

Tsuetsutnum: Waaka muntsuri, tura ni akantramuri najánkamu nuka tsuernum ikiutaintai, yajasma uchich ainia nu ikiaurain tusar, tura nukap tsawan pujuwiti.

Tii tsuernum: entsa tsuramat netukmanum, tii tsuer ajasmanun yurumtai enketainti.

Iniankas Tsuer: Juinkia yurumtai ene ainiana nu enketainti, namank, namak, miik, nuka nukap tsawan enkeam pujuwiti.

➤ Michanam

¹⁷ Dorado Alfonso cocina fácil, edición 2000 Madrid España pág. 36

¹⁸ S/A La cosina actual disponible en <http://www.monografias.com/trabajos94/tecnicas-coccion-y-conservacion-epoca-prehispanica-gastronomia-peruanaa/tecnicas-coccion-y-conservacion-epoca-prehispanica-gastronomia-peruanaa>. (bajado el 10-10-13)



Michanam enketai menentiuti.

Ishichik Micha: michanan penker yurumkaka pujuwiti.

Tii micha: Tii michanam enkeam tashi kaar imiatrus enkemniuti.

Iniankas Micha: Juka tii michanam enkeam tashikiasa kaar nukap tsawan yurumkaka enkemniuti.

➤ Ikiatai

Menain imiatrusar ikiatai wainkiamuiti.

Ikiaramu: imiatrusar yurumak ikiataintii.

Entsari ementamu: entsa yurumkanam iirunu ementutainti.

Ikiaramu ikiuamu: imiatrusar michanam enkear yurumkasha takutainti. na ainia au muntsu, miik, tum.

➤ **Warinkish upujtusar takutai**

Yurumtai ainia nuka, yuminjai, weejai, churujinjai imiatrusar yakarar takutaintt, awartiujai

Imiatkinjai ikiumu.

Jeajat: Juka yajasmach antinkiam tusar weejai yakarar enketainti, imiatrus ati tusar.

Yuminjain enkeamu: Jusha nunisan jajasma uchich iirunin enkemtuawain tusar warinmaksha enkekar ikiutainti.

Imiatkinjai pachimra ikiuamu: Juka wejai tura chikich imiatkin jeajat ainiana aujai pachinkiar yakarar ikiutainti namank ainia au.

Pnekamu: juka jii jirutir warinkesh penkatainti, namak, namank ainia au



Churuinjai: Yurumkaka churuint ainia au upujtumar ikiutainti.

Tsuramtajai ayatik enkeamu

Yamaiya juikia tsuramtajai imiatrusar ayatkar yurumtai ainia au enkearwar takusar surunuiniawai. Tura ikismaka tseasmaku asa surukchamniaiti.

2.2.2.2. Mutiniun, tura jirunan enkekma

Jirunam Enkekma: Jirunam enkekma tii nuka yuruma irunui, tura nuinkia yurumkasha meserchamnia ainiawai, aikiawar suramu tii nukap iirunui.

Mutiniun enkekma: Yurank ainiana au mutiniam enkear epenmia irunniuti.

2.2.2.3. Imichar tikichnum yaramu

Yurumak imiatrusar Imichar yurumataj takurkia, nuka ikiusar penker tukap tsawan yurumamik tusar aiktainti, tura nusha yajásma enkemtuawain tusar penker iwiarar enkeatniuti, kaurain tura samek ati tusar.

Juka namank ainia au enkear Tsuramtajai imiatrusar michamchat pujutniuti, samek penker yajasma antinchamu pujut tusar. Tura aintsan nui yajasmach ikiucha upujtainti, muntsu yumin ikiutainia aentsan.

Aitkiar yajasmachikia nui tuke pujuiniak ikiusmanka imiatrus iwairin ainiawai, kaunmantiktsuk.

2.3. - Shuar yamai umutai

Wekasar iiyamka tura natsa anintrusmaka tuiniawai shuar yaunchu nijiamanch umutainkia umuiniatsui, tura yaunchuka nijiamchin umuiniak ipianaiyar warásar puju armia nuka sakaruiti tiarmai nui Johnny Nuninga¹⁹ timiai “Yamaikia shuar ni nijiamchin umasha awai, apach najánkamun, mutinium enkeamun yuminian, awartiun nuna

¹⁹ Es un joven dirigente deportivo de la comunidad. que como los demás del lugar tiene claro conocimiento de las bebidas que utilizan para sus actividades y que las prefiere evitar para no causarse daño ni hacer daño a otros.



sumak tii umuiniawai. Tura aitkiasan shuar nuna surukar Shuaran ti anampenawai, tura irutkamunam itiurchat awajainiawai.”

Juka atsakamu amunakui shuarka warainiak nampera imiatrus enentaimtuiniawai, nui umarar nampenawi

2.3.1. Umutai entsan ayashnum amau

Yamaikia juka nakurakur umutai tutainti, tura nuschaiti, Chikit aentssha nakurachiat antar sumakar umin ainiawai, penker yumintaku asamtai.

2.3.2. Umutai kakaram awajkartin

Tura wekasam iismaka nijiamchin amuiniayat kakataincha imiatrus sumakar umiarmai, ju amutain tiger.²⁰

2.3.3. Umutai nampetai

Nakuruiniakui imiatrusam iiyamka, ashi umutai umiarmai, nijiamchin tii karian auka umarar kakar chicharmai, tura nunisam, nakuruiniak umutai mutiniam yaramun itiar nujai metekmawar nakuriarme, tura nui nakun amukar awartiun itiar pachimrar umuiniak pujuarmai.

2.4. Imiatkin iniarkar yurumtai

Yamaikia ii shuar iniarkar tura enkerar yutaintkia najánkamu sumarman takakainiawai, tura, jirujai najanamum, winchajai najanamun, numi awar najánamun, tura nuwejai najanamun, tura nusha chikich aents najánkamun. Yaunchu ii uuntri taku armia nuka atsawai, Muits, ichinkian, pinink, tsapa, tsatsa, takuar punu, nunaka kajintmakiaruiti

Jea amensam iismaka juna takainiawai.

Kauchunu: shikítiai, nijiamatai, entsa jutai, nijiamanch enketai, shikiar yutai, enkear wainmatai, kuchi, enkea jutai, muti.



Jirunu: Nijiamatai, nijiakmatai, jiru ichinkian, autai ichinkian, shikikiar umutai, init enkear iniartai, yurank enkear tsaitiai, enkear yurumtai, ashi au jirunu ainiawai.

Nuwe iniarkamu: shikikiar umutai, enkear yurumtai.

Wincharpatin; shikikiar umutai, enkear yurumtai, nijiamatai, entsa enketai.



AKANKAMU III

PENKER YURUMCHAKUR SUNKURMAMU

Yamaikia yurumtainian kunturam ajasat tusar pachimmia, tura awir yurumtai, yurumak sumakar yurumma imiantchaiti, turuniak iniu ainia aunt kajintmatainiawai, tura kampunniunmasha yajasmasha iruntsui.

3.1. Chikich yurumak yuar yunkúrmamu

Yaunchu ii uuntrinkia tii katsuar kajin armiayi, tura yamaikia machamar kajiniawai, aentsank, yumin sunkur, macha sunkur, tikiatin, kautai sunkur nunasha achimiakar sunkurmakar jainiawai. “ tura yurumak, umutai tii yumin ainia aunt yuiniak, tura umuiniak aents ashi nunkanam 180.000 kajiniawai, [...] Tura tsuakratin ainia auka penker nekawar tuiniawai, aents yuminian tii yuinia ainkia , yumin sunkuran, enentai sunkuran, kautai sunkuran achimiakar jainiawai. ”²¹

Yurumak iwiarkamu sumakar yuiniajnia auka tii macha asamtai, tura tii yumin asamtai nui sunkurmakar kajiniaji.

Tura jeánka awi yurumtai, shikikar ajamatai, enkerar yutai ainia auka, untach ainiawai tuma asa nu Shuaran sukurmantikiainiawai. Tura yaunchuka penker japimkiar puju armiayi, yamaikia nankamas pujuiniawai, tuma asa tii sunkurmainiawai ii shuar, akap sunkurjai, watsatai sunkurjai, ijartai sunkur, wakechrutai sunkur, tura yamaikia uchichichik kajiniawai.

3.2. Kampuntin tsuatmamu

Tsuakratin Vicente Flores “yaunchu ii awir, shikiar, enkerar yurumtai ajapa iniesar apach najánkamujai yurumkur tii sunkurmaji, tura aentsan tu utsanmanum entsa aimnakmatai manchu papampar kuramar sunkuran itiawai. Tura nu entsa

²¹ Artículo entero disponible en <http://actualidad.rt.com/ciencias/view/89489-muerte-bebidas-azucaradas-salud-investigacion> 13-10-13



utsanmanum entsa teasmawai.”²²

3.3. Ajamatsuk yurumkur ii pujámurin itiurchat wainma.

Yaunchuka yurumainiak imiatrus iruntrar yurumainiak warásar pujú armiaiyia, tura nu yamai imitrusar iistai:

Suri ajamu

Nelson Tsamaraint juni tawai: “Yamaiya shuar penke ajamachu ainiawai, yamaikia mashi suruiniawai, warinkesh Kuitjai suruiniak, penke ajamatsuk ninki yurumainiawai. “

Iruntrar pujutai emekamu

Tii yaunchuka kuntiniain wainkiar, nii shuarin ipia itia maintek yurama nijiamchin chicharnaik umarar penker warásar puju ainiawai. Tura yamaikia irunaiyaksha penke imianchak puju ainiawai

Arantunaitiai emenkamu

Yaunchuka iruntrar yurumainiak, imiatrusar arantunaik puju armiaiyi. Tura nunisan uuntach ainia auncha imiatrus arantukar penker warásar puju armiaiyi.

²² Es el médico del centro de salud de la parroquia Patuca, mismo que realiza visitas periódicas a los establecimientos para orientar a los estudiantes los peligros de esta enfermedad.

TAKAT AMUKAR ENENTAI JUAMU

Unuimiatrar imiatrusar nekar enentai jusamu:

- Yaunchu ii shuarka penker eamkar yurumainiak ipianaiyar iruntrar penker puju armiaiyi.
- Ju iruntkamunmayaka kampunniun imiatrus aneas puja asa eamak, namaka nijia, warinkesh kampunninan irunun wainiak, ijiu achir, yurankem juuk yuruma imiatrus pujú armiaiyi.
- Yurumatniun iniarainiak penken warijainsha pachimtsuk, aya painkiar, yunkunawar, penkawar yurumin ainiawai.
- Yamaiya juinkia nakamas pachimrar yurumainiawai, apachnum iwiarkamun, warinmaksha enkeamun sumakar yurumainiawai.
- Yamaikia nii shuarjai iruntrar yurumtsuk aya suruiniawai, ni shuarjaisha iruntrar pujuiniatsui.
- Yamaiya yurumkaka tii iturchataiti, nakamsar yurumashmin, ti sunkurmakar kajia asar
- Awir yurumtai, tura enkerar yurumtai jirujai, kauchujai, tura nuwejai najanamujai sumakar nui yurumainiawai.
- Awi yurumtai, enkerar ajamatai penker iyashkur, nekas nukap sunkurmaji, tura nunisan kampunniusha émesji, nu utsakur.
- Yamaikia suri ajásji, penke ajamasji, yaunchu ajamakur, kuntin wainkiar iruntrar yurumkur penker warásar pujúyaji.



TAKAT AMUKAR ENENTAI JINTIA IKIUMU

- Yamaiya juisha ii uuntri pujuinia auka yaunchu iwiar yurumin armia nuna imiatrus yurumainiawai. Tuna asamtai nuka arantukar tuke takustai tajai.
- Yaunchu ii penker yurumtai kajinmatkiarain tusar, uchi, tura natsa ainia au penke jintiatat tusan enentai ikiujai.
- Shuar winia nunkarui matsatainia aunka nekas enentai susatniun wakerajai, apacha yumin najankamun, muntsu ikiatsuarman, naman ikiatsuarman yuawar tii sunkurmainiakui. Yumin sunkuran, enentati najamran, kautai sunkuran, macha sunkuarn achimiakar tii nukap kajiniawai.
- Unuikiartin Chiriapnumia yanuchu ajan, ajamiar, ii yurumkairn arakar, tura tsuak nupan arakar ii uchirin jintiawarti tajai.
- Uunt unuimiata uuntri anaikiamu matsatainia aunt, ii yurumkari ainia au ii uchirinkia unuimiatainian suinia aunka ii yurumkarin susarti tusar enentai susati tajai.



PARTE II

EN ESPAÑOL



DEDICATORIA

A nuestros hijos con mucho cariño y afecto y
A nuestro pueblo Ipiakuim, forjador de los valores
Culturales.



AGRADECIMIENTO

Dejamos constancia nuestro agradecimiento, a la Universidad de Cuenca, al estado de Catalunya, a los pioneros del proyecto Sasiku, que nos abrieron el camino del saber, para conocer más de cerca nuestra cultura, y fortalecer la educación de nuestro pueblo shuar.

A mi comunidad Ipiakuim por prevalecer aun sus saberes y valores culturales,

RESUMEN

Este es un trabajo de investigación referente a la gastronomía de la comunidad Shuar Ipiakuim, tiene información acerca de sus conocimientos ancestrales, su evolución gastronómica, sus causas y consecuencias frente a nueva realidad gastronómicas adoptada de la cultura hispana.

La cultura Shuar consideró a la gastronomía como parte fundamental del buen vivir y en torno a ella se construyen valores de generosidad, respeto y solidaridad entre sus miembros. Los productos alimentarios han sido consumidos de manera natural con sus olores y sabores y libre de los químicos que afectan a los órganos del ser humano. El consumo de alimentos libre de químicos literalmente ha evitado enfermedades como el cáncer de estómago, las úlceras, la gastritis, la diabetes, colesterol, la obesidad, desmayos e incluso el estrés y la depresión.

Los Shuar de la antigüedad tenían mucha energía, y se puede observar que aún existen personas que se alimentaron de alimentos naturales y aunque ya son octogenarios, conservan sus facultades físicas y mentales lo que hace ver que su esperanza de vida fue superior a la de hoy.

La gastronomía Shuar dependía directamente de las bondades de la naturaleza que obtenía de la caza, pesca, recolección de frutos, y verduras silvestres, para obtener aprendió una serie destrezas y una sabiduría amplia para prepararlos y conservarlos los alimentos sin la ayuda de productos químicos perjudiciales a la salud de las personas.

Los utensilios utilizados para la preparación, conservación de su alimento son provenientes de la naturaleza, como bejucos, calabazas, hojas, y fuego natural.

PALABRAS CLAVES:

- Buen vivir
- Nutrición
- Salud
- Alimentación sana
- Bondades de la naturaleza



ÍNDICE GENERAL

CONTENIDOS	Páginas
Resumen.....	44
Introducción.....	50
CAPITULO I	
CONCEPCIONES BASICAS DE LA GASTRONOMÍA SHUAR EN TIEMPOS PRETÉRITOS.....	
	53
1.1. Concepción de gastronomía desde la visión ancestral Shuar.....	53
1.2. Origen de los alimentos.....	54
1.2.1 Alimentos de origen animal.....	55
1.2.2 Alimentos de origen vegetal.....	56
1.3. Formas de preparación y consumo de los alimentos.....	57
1.3.1 Crudos.....	58
1.3.2 Alimentos Asados.....	59
1.3.3 Ahumados.....	61
1.3.4 Hervidos.....	62
1.4 Las bebidas como parte de la gastronomía Shuar.....	63
1.4.1 Chicha de yuca.....	64
1.4.2 Chicha de maduro.....	65
1.4.3 Chicha de pelma.....	66
1.4.4 Chicha de maní.....	67
1.4.5 Chicha de chonta.....	67
1.4.6 Chicha de guaba.....	67
1.5. Formas de conservación de los alimentos en el pasado.....	68
1.6. La alimentación como cuidado de salud y nutrición.....	68
1.7. Utensilios empleados en la cocina.....	69
1.8. Bondades de la gastronomía ancestral Shuar.....	71
CAPITULO II	
CONCEPCIÓN DE LA GASTRONOMÍA SHUAR EN LA ACTUALIDA.....	
	73



2.1. Origen de los alimentos en la actualidad.....	74
2.1.1. Alimentos de origen animal.....	74
2.1.2. Alimentos de origen vegetal.....	75
2.1.3. Alimentos lácteos.....	75
2.2. Maneras de preparar y conservar los alimentos en la actualidad.....	76
2.2.1. Preparación.....	76
2.2.2. Maneras actuales de conservar los alimentos.....	76
2.2.2.1. Procesos físicos.....	77
2.2.2.2. Enlatado y embotellado.....	80
2.2.2.3. Enfriado y envasado al vacío.....	81
2.3. Bebidas contemporáneas que forman parte de la gastronomía shuar.....	81
2.3.1 Bebidas hidratantes.....	82
2.3.2. Bebidas energizantes.....	82
2.3.3. Bebidas alcohólicas.....	82
2.4. Utensilios de uso actual para la preparación de los alimentos.....	83

CAPITULO III

CONSECUENCIAS DE LA GASTRONOMÍA SHUAR EN ACTUALIDAD.....84

3.1. Consecuencias para la salud de la alimentación actual.....	84
3.2. Consecuencias ambientales.....	85
3.3. Consecuencias sociales del cambio de objetivo de la alimentación.....	86
C onclusiones.....	88
Recomendaciones.....	90
Bibliografía.....	91

ANEXO

Instrumentos de trabajo.....	92
------------------------------	----



Yo, Kayap Tunki Luisa Marta, autora del trabajo de investigación, “**La evolución de la gastronomía shuar**”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 28 de enero 2014

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Luisa Marta Kayap Tunki', written over a horizontal line.

Luisa Marta Kayap Tunki

1400301022



Yo, Wamputsar Marco Antuash Tsenkush, autor del trabajo de investigación, “**La evolución de la gastronomía shuar**”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 28 de enero 2014

A handwritten signature in blue ink, reading "Marco Antuash Tsenkush", written over a horizontal line.

Wamputsar Marco Antuash Tsenkush

1400239586



Yo, Luisa Marta Kayap Tunki, autora del trabajo de investigación “**La evolución de la gastronomía shuar**”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación con Mención en Educación Intercultural Bilingüe. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 28 de enero 2014

Luisa Marta Kayap Tunki

1400301022

Yo, Wamputsar Marco Antuash Tsenkush, autor del trabajo de investigación “**La evolución de la gastronomía shuar**”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Ciencias de la Educación con Mención en Educación Intercultural Bilingüe. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 28 de enero 2014

A handwritten signature in blue ink, reading "Marco Antuash Tsenkush", written over a horizontal line.

Wamputsar Marco Antuash Tsenkush

1400239586

INTRODUCCIÓN

Este trabajo con el tema “**La evolución de la gastronomía Shuar**” lo hemos realizado, pensando en la realidad que vivimos en la comunidad donde prestamos nuestro servicio como docentes, los resultados de este tema de investigación, lo utilizaremos como un instrumento de apoyo para concienciar a estudiantes, padres de familia, miembros de la comunidad, autoridades, dirigentes y estudiosos en general sobre el valor nutricional y cultural de la gastronomía ancestral Shuar y las consecuencias del consumo de los alimentos prefabricados,

Para recolectar información para esta investigación utilizamos: revisiones bibliográficas, entrevistas, observaciones formales e informales a personas de diferentes edades de la comunidad, nos valimos también de la tecnología para investigar el tema de la gran cantidad de información que hay en las páginas del internet elaboramos fichas para las entrevistas y las observaciones.

A esta investigación la hemos dividido en tres capítulos de acuerdo a sus particularidades:

El Capítulo I nos habla de concepciones básicas de la gastronomía Shuar en tiempos pretéritos, la concepción de gastronomía desde la visión ancestral shuar, el origen de los alimentos, las formas de preparación y consumo, las bebidas como parte de la gastronomía Shuar, formas de conservación de los alimentos en el pasado, la alimentación como cuidado de salud y nutrición, utensilios empleados en la cocina y las Bondades de la gastronomía ancestral Shuar.

El Capítulo II tiene información acerca de la gastronomía Shuar en la actualidad, el origen de los alimentos actuales, maneras de preparar y conservar los alimentos en la actualidad, bebidas contemporáneas que forman parte de la gastronomía Shuar. Utensilios de uso actual para la preparación de los alimentos.

El Capítulo III nos habla de las consecuencias de la gastronomía Shuar en actualidad las para la salud consecuencias ambientales consecuencias sociales del cambio de objetivo de la alimentación.

Tiene también Conclusiones y Recomendaciones.



Después de realizada la investigación, hemos cumplido con el objetivo de revalorizar los conocimientos ancestrales de la gastronomía ancestral Shuar mediante una investigación minuciosa para llevarlos a la práctica dentro de las familias y comunidades y también los objetivos específicos de diagnosticar la situación actual de la gastronomía Shuar, resaltar las bondades de la gastronomía Shuar en la salud y nutrición de la familia y comunidad, y Socializar la elaboración y los beneficios de la gastronomía ancestral, a los actores de la comunidad educativa **“Ipiakuim”**

Por lo que ponemos esta investigación en las manos del público en general para que se le dé el mejor uso posible.

CAPITULO I

CONCEPCIONES BASICAS DE LA GASTRONOMÍA SHUAR EN TIEMPOS PRETÉRITOS

1.2. Concepción de gastronomía desde la visión ancestral Shuar



Según la investigación realizada mediante encuestas y observación directa a ancianos, autoridades y sabios de la comunidad de Ipiakuim; “Culturalmente el hombre Shuar concibe que ‘alimentarse bien es parte del buen vivir’²³. Al decir de los ancianos desde esta vista cultural lo que hace significativo a un alimento, no es solamente el número de ingredientes o sólo la calidad de ellos, sino también su capacidad de vincular a la familia entre sí, al vecino y a toda la comunidad: la matriz colectiva, su capacidad para comunicar, para intercambiar y compartir.

Se puede ver incluso como el consumo de alimentos y la bebida tradicional de la chicha de yuca es parte de una matriz colectiva, no se podía hacer algo ni comer sin que mediara el compartir, el intercambio entre familias, parientes y amigos. Su sentido

²³ La persona que expreso esta frase fue Amalia Tseremp.



y significado está en relación con el sentido del trabajo compartido y la fiesta. Sin ello, no tiene valor alguno.

Desde una visión integral para la cultura Shuar, alimento es comunión con la Madre Tierra, con la Madre Naturaleza, con la comunidad. El alimento no es sólo lo que nos llevamos a la boca, tiene un profundo sentido cósmico de integración con el agua y la cascada, el aire el sol el fuego las aves, está en actividades de la siembra de hortalizas, en la recolección de frutos y semillas, en la caza y la pesca, en la combinación de lo crudo y lo cocido, trabajo y juego, mediado todo por la comunicación y el intercambio; es el lazo de unión entre familias y comunidades no tiene valor económico más bien tiene un valor sentimental.

Por eso desde épocas memorables, los alimentos fueron preparados pensando en la salud y bienestar de las personas y en el no producir desequilibrios en el medio ambiente. ²⁴

1.2. Origen de los alimentos

Según nuestra mitología nos deduce que antes que nunkui se compadeciera de la humanidad el shuar no tenía, para su abastecimiento, consumía hojas de unkush, y comía simplemente la carne sin acompañamiento de la comida de la huerta shuar como yuca, plátano, camote, papachina.

Un día aquella mujer salió a recolectar hojas tiernas de unkuch mientras el hombre fue a la casería a traer carne de monte mientras caminaba siguiendo aguas arriba encontró a dos mujeres bonitas lavando la comida, cuando con timidez pidió que le proporcionaran un poco de alimentos, mientras ellas sin mayor preocupación dijeron que llevara aquella niña que estuvo acostada.

Sencillamente era Nunkui, quien cuando llegó a su casa pidió todo lo que necesitaba, y obtuvo lo que ella quería, de esa manera surgió el origen de los alimentos de la

²⁴ Esta información nos proporcionaron verbalmente en idioma Shuar los siguientes ancianos de la comunidad de Ipiakuim: Rosario Ushap edad 95 años, José Chiriap edad 85 años, Amalia Tseremp edad 75 años, Pablo Uwijint edad 83 años, Francisco Antuash edad 75 años, Victoria Tsenkush edad 73 años, María Tsenkush edad 73 años, Martín Chiriap edad 75 años, Cristóbal Chiriap edad 75 años



huerta.

Al decir de los ancianos y sabios de la comunidad investigada, antes de la llegada de los colonos, todos los productos de consumo del hombre Shuar fueron obtenidos de la naturaleza mediante la caza, la pesca, recolección de frutas, tubérculos verduras y hortalizas silvestres.

El Shuar jamás consumió alimentos importados, ni pre elaborados químicamente como: lácteos, embutidos, enlatados, azúcares sales y especias; porque estuvieron conscientes de los daños que causan a la salud y se puede constatar por observación directa que aún en la actualidad los ancianos se niegan a consumir estos productos.

1.2.1 Alimentos de origen animal

El hombre shuar al convivir con la naturaleza aprendió a vivir, desarrollando muchas destrezas y habilidades, para relacionarse con su madre naturaleza, y sobrevivir, aprovechando las bondades del mismo.

Pero la mitología hace referencia que Etsa es el prototipo del hombre shuar que la enseñó esencialmente las técnicas de caza, y la plegarias que le permitían comunicarse con su ser supremo, de esa manera cazar animales conforme sus necesidades respetando siempre los secretos de la naturaleza.

“ El hombre Shuar como parte de su acervo cultural se desenvolvía como un experto en la selva, sabía los nombres de los diferentes animales, aquellos que son comestibles y los que no lo son, conocía la clasificación de los peces, reptiles, aves y anfibios. Como experto cazador y pescador, de lo que la naturaleza le ofrecía consumía solamente lo necesario, sin causarle daño ni desequilibrio.”²⁵

Los animales que le han servido de alimento han sido:

- Mamíferos: dantas, monos, sajinos, venados, armadillos, guantas, capibaras, guatusas.

²⁵ Jose Chiriap 85 años Ipiakuim 10-10-13



- Aves: aunts, Pitsa, Awacha, pininch, Tsukanka, ayachui, uchich chinki, Yauch, Atashiat, Waa.
- Paces: tunka, Nayum, penke namak, pirum, najem, napi, putu, wanchich, muta, Akiam, Chuwi
- Anfibios: puint, Kiria, puach, jante, kuraip, Pakui, Chirimiús, Kua, juat
- Reptiles: Tortuga, charap, suntai, miyach.
- Se consumía también: insectos, orugas que son comestibles

1.2.2 Alimentos de origen vegetal

“La cultura Shuar por ser los pioneros en la selva, realizaron investigaciones y sus conocimientos transmitían oralmente a sus hijos; es por eso que desde muy niños conocían por nombre a cada una de las plantas, y solamente con observar y percibir sus hojas, flores tallos, cascarras, raíces y olores sabían cuáles eran maderables, frutales, venenosas, comestibles no comestibles y medicinales.”²⁶ .

Las plantas que más se usó en la antigüedad para su alimentación son las siguientes:

- **Plantas frutales:** Iniak, apai, Wapai, kunchai, yaas, saput, narank, yamunk, tauch, penka, munchi, wampa, sampi, uwi.
- **Tubérculos:** yuca, papachina, platano, wamchup. tuka, camote, nuse, chiki, sanku, shaa, namuk, wamchup.
- **Legumbres:** suap, sarantaja, nunkaim, yakim, iipij. Estos fréjoles son consumidas hervidas en una sopa llamado tum.
- **Verduras:** aamp, eep, mama nuke, nasampar, tunchi tunchi, katirpis, yuwi

²⁶ Victoria Tsenkush 70 años comunidad Ipiakuim 20-09-13



nuke, tsampu. Las verduras se pueden consumir en ayampacos mezcladas con al carne del monte, con preferencia pescado o menudence de diferentes tipos de animales. Las verduras son silvestros y muchas de ellas se encuentran en la huerta shuar.

- **Palmas:** achu, kunkuj, tintiuk, kuakash, uwi, teren, ampakai, sake, awant

1.3. Formas de preparación y consumo de los alimentos

Existieron diferentes tipos de preparación y consumo de los alimentos, pero, siempre pensando en su salud y en el no causar desequilibrio a la naturaleza.

“Una vez dominada el fuego, aun hubieron de pasar miles de nos antes de que el hombre primitivo aplicara ese dominio al conocimientos de los frutos que recogía y de las carnes de los animales que cazaba.”²⁷ Es decir desde que el hombre conoció el fuego aprendió a preparar sus alimentos conforme decure la evolución culinaria o gastronómica.

El hombre aprendio distintas formas de preparar sus alimentos, sin utilizar condimentos o elementos químicos, solo con la combinación de elementos naturales que dan un sabor natural y un olor aromático puro, de esa manera pudo satisfacer sus gustos, deleitando su paladar

El desarrollo de las técnica de preparación o cocción desempeña una papel esencial en el proceso biológico, caracterizando su cultura e identidad, lo que hce entender que dejo de ser nomada a vivir una vida sedentaria, para descubrir nuevas forms de gastronomía, dejando su tratamiento rutinario, buscando nuevas formas de preparacion, que al transcurso del tiempo fueron mejorando sus formas de preparación marcando claramente costumbres y tradiciones de la cultura.

Donde notamos su expresión cultural de los shuar, y que muchos de ellos son adodtados por otras culturas, para su beneficio y fuente de ingreso económico.

²⁷ Dorado Alfonso cocina fácil, edición 2000 Madrid España pag 7

1.3.1 Crudos

El al transcurso de su experiencia milenria aprendio distintas formas de prepracion de sus aliemntos a fin de satisfacer su paladar y el buen gusto de cada una de las familias. Es decir el shuar podía preparar una comida cruda, por ejemplo: La ensalada de mayones, se recoge una cierta cantidad de myones del tallo de palmito podrido, que es su lugar apropiado de desarrollo, una ves cosechado se tiende la hoja, se despedaza los moyenes y se mezcla con palmito desmenuzado, es uno de los alimentos mas apetecido del hombre de la selva. Veamos el grafico.



Según la investigación realizada por observación directa, desde la antigüedad e incluso actualmente las personas mayores para satisfacer las necesidades de alimentación emergente consumían y consumen sin cocerlos muchos alimentos de origen vegetal, animal y mineral.

Entre los vegetales, animales y minerales que consumen crudos se han observado los siguientes:

Vegetales: palmitos, frutas como la papaya, cacao, guabas, chontas, paja toquilla, granadilla, caimito, uvas silvestres, copal, uvillas, piña, maní, plátano, aguacate del monte y otras que son propias del sector que no existen con denominación en español como Apai, Kuap, Pitiu, Kunapip Kemus, iniak, Naiyap.



Estos tipos de alimentos son cosidos y otras son consumidas crudas y maduras, muchas de ellas se elaboran bebidas, como referesco y otros alimentos se consumen acompañado con la yuca y el aji especialmente el iniak, una fruta muy sabrosa, que es parte de la golosina de las mujeres y de los niños que contiene alta proteína y minerales, que madura cada año.

“Muchas plantas y vegetales no solo son alimentos indispensables, sino también medicinas naturales que previenen y curan muchas dolencias”²⁸ Así tenemos algunos vegetales medicinales como el jengibre, hierba luisa.

Entre las vegetales que es parte del alimento otras medicinales, como la pina que sirve para prugar, la papaya que sirve para la desparasitación, la naranja sirve para contrarestar la diarea.

Alguna vegetales son aromatics que sirven para combinar con ootras medicinas para darsabor y aroma: como la albaca, yantrea, alcancel, menta, y otras.

Insectos: Mayones, hormigas, larvas, avispas, mieles los insectos son los alimentos indispensables, ya que el shuar a lo largo de su larga trayectoia en la selva, conocio también aliemntarse de insecto, y de ciertas larvas de la mariposa en metamorfosis que hoy esta en extinsion.

Minerales: Sal Shuar, para conseguir este tipo de sal los shuar recurren a las minas de sal, que gracias a los recursos naturales disponibles, dan prioridad para preparar su alimentos, para que se mas agradable y tenga gusto del consumidor

1.3.2 Alimentos Asados

De la misma manera como hay alimentos que se pudo consumir crudos, hay otros que fue imposible consumirlos sin haberlos asado. El asado por ser una de las maneras más sencillas para preparar los alimentos; se afirma que fue una de las formas más utilizada en la cultura Shuar, porque se adapta a todas las circunstancias y momentos como los siguientes:

²⁸ Alejandro Marcelo , Plantas que curan, edición 2003/2004, Buenos Aires, Argentina pag.2



- Se asan los plátanos, cuando se está descansando en una covacha, en momentos de cacería o en un rituales, se sirve acompañado con una carne asada de ave o un mono, y a la falta de carne se lo come solamente con sal y ají con un poco de chicha . se lleva como tonga asado a fuego lento, cuando se va a un viaje largo (kukai), además se asa durante el invierno, cuando hay escases de alimento.
- Se asan la papachina, el tuyo, chiki, pelma y el maduro y se los sirve acompañados, de ají, chicha, huevo o carne ahumada.
- Se asa al choclo, en pequeñas porciones con el solo objetivo de deleitar su sabor
- Se asa la yuca, tierna con la finalidad de que se engruese luego se la sirve con ají, chicha de punu y si hay con carne.
- Se asa la carne de cualquier animal, a fin de variar el sabor y la calidad del menú. Es una acción de meter directamente la carne al fuego, que consiste darle un espeton con un palo, que le permite mover continuamente para que pueda quedar dorado recibiendo un calor necesario para su cocción.
- El Shuar utilizaba esta técnica para todos los tipos de carne, ya que este tipo cocción tiene un sabor agradable y conserva en su interior todos los nutrientes
- Los alientos asados son la preferencia de los mayores, que es preparada con mucha delicadeza, para darle un sabor agradable.
- El utilizada la técnica del asado con la finalidad de conservar el alimento para un largo viaje, o muchas veces hay alimentos que som preferibles consumirlos asados, como el choclo, el tuyo, la pelma.
- El alimento asado tiene un olor y sabor especial, tanto vegetales como carne

de animales, que declina al buen gusto del hombre para su dieta alimentaria.

1.3.3 Ahumados



Es poner la carne sobre al fuego libre, en una parrilla de palo que a medida va consumiéndose el fuego va tomando un calor adecuado que le permite la cocción gratinando la carne.

La carne conserva un olor agradable, el mismo que se puede conserva a largo tiempo, que le permite consumir al hombre shuar conforme sus necesidades, alimentaria.

Es otra de las técnicas que más ha utilizado la cultura Shuar “Al someter a los alimentos al humo reciben agentes bactericidas como el metanol”²⁹ y la creosota, lo que unido a la deshidratación del producto y la conservación en frío hacen prácticamente imposible el desarrollo bacteriano. Además en muchos productos el ahumado se suma a una salazón previa.

Una vez ahumado, los productos se conservan al frío lo que permite que mantengan sus propiedades durante buen tiempo. (9)³⁰

²⁹ S/A técnicas de cocción y conservación en la época prehispánica gastronomía peruana disponible en <http://www.monografias.com/trabajos9/> (bajado 13-10-13)

³⁰ S/A técnicas de cocción y conservación en la época prehispánica gastronomía peruana disponible en <http://www.monografias.com/trabajos9/> (bajado 13-10-13)



“Esta técnica ha sido utilizada cuando momentáneamente cuando hay abundancia de carne y se quiere conservarla para consumirla en épocas de escasez.

Los Shuaras fueron y aún son expertos en esta técnica de conservación de alimentos en los momentos de cacería clavan al suelo cuatro palos con horcones, sobre ellos unos cuantos palos en forma de cama, colocan la carne prenden fuego lento y ahúman guanta, armadillo, tapir, monos, pollos, peces, sapos, huevos de tortugas, tripas, mayones, hormigas, avispa y los conservan para consumirlos de acuerdo a la necesidad.

Este tipo de alimento el shuar consume complementando con hojas tiernas de yuca llamado namajamu, es una de las comidas mas apetecidas por los mayores, inclusive este es una comida especial que se prepara en las ceremonias especial de Tsantsa y Nua tsank.

Esta técnica añade textura, aroma y sabor bastante agradable al paladar.

1.3.4 Hervidos

Está técnica es utilizada para consumo más inmediato de los alimentos, el mismo clima amazónico no permite guardar los alimentos, ante todo los que contienen carnes, porque se descomponen de manera inmediata. Con la carne de animales se prepara caldos, maitos, cereales, frutas, huevos, pescado, frutas, granos como el maiz, mani.

En el caso de la preparación de los alimentos vegetales esta técnica es más útil porque ayuda a conservarlos mayor tiempo. Se ha utilizado esta técnica para extraer olores de las plantas, para elaborar medicinas caceras y cuando se desea que ciertos productos como la yuca, el pelma, la papachina, el camote, la chonta liberen sus féculas para consumirlos

El shuar hierva los alimentos para una preparación inmediata, y la conservación de

alimentos hervidos, es a corto tiempo, esa técnica de conservación de los alimentos puede ser solamente un día ya que se daña inmediatamente.

Hay ciertos tipos de alimentos que se debe hervir, especialmente la carne de monte, sagino, pescado y otros

1.4 Las bebidas como parte de la gastronomía Shuar

En una familia shuar no puede faltar ningún día la chicha, ya que la chicha es sinónimo de alegría y buenas relaciones de amistad y de familiaridad, es practicada de generación en generación hasta en nuestros días contemporáneo.



María Tsenkush³¹ menciona que “toda bebida preparada fue hecha con mucho cuidado, afecto y esmero pensando en las personas que van a consumir, las mujeres Shuar hemos hecho chicha de muchos productos de la naturaleza en épocas de cosecha, pero una bebida que no pudo faltar en una familia shuar es la chicha de yuca, esta es una muestra de buena armonía y bienestar.

³¹ Fue presidenta del grupo de mujeres Ipiak de la comunidad investigada. Tiene el respeto de todos los miembros de la comunidad.



Si una persona llegaba a visitar a cualquier hora se le hacía pasar a dentro la casa, se le brindaba chicha de yuca masticada como muestra de que es bien recibido y se entablaba un dialogo muy armonioso en el mismo que se llegaba a acuerdos para cualesquier actividad, hoy la gente conversa solamente fuera de la casa.

Además era obligación de la mujer Shuar todos los días desde muy temprano servir a su esposo chicha de yuca fresca y que sea de su agrado. ”

Mediante la investigación realizada se puede afirmar categóricamente que la preparación de la chicha en la cultura Shuar es una actividad netamente femenina, si a un hombre se le dice que prepare chicha lo tomará como una ofensa.

La mujer shuar es una especialista preparando chicha; sabe recetas de preparación con cada producto como las que veremos a continuación.

1.4.1 Chicha de yuca

En la cultura Shuar la chicha es fundamental y esencial para la vida familiar, porque la familia shuar conversaba tomando chicha, donde podía determinar ciertos aspectos concernientes a su política, manteniendo siempre la estabilidad social y las buenas relaciones familiares.

El chicha shuar a más de ser parte del menú en dieta alimentaria, que sirve para deleitar y levantar el alma aumentando la alegría, es decir en la familia shuar no puede faltar, así como en la familia hispana no puede faltar un café o un refresco para conversar y descansar.

Con la chicha de yuca podemos preparar diferentes tipos de licores, y sabores, dependiendo de las circunstancias del tiempo, por muchas veces la chicha se prepara para el consumo diario, otras veces se prepara para ciertas ceremonias, en cantidad y calidad, donde el encuentro de familias es más amplio.

Las ceremonias cuando tomamos abundante chicha, donde existen normas y tabúes son las ceremonias de tsantsa, de nua tsank, la fiesta de la culebra, y la fiesta de numpen.



Con la chicha de yuca se prepara chicha de chapuras, la chicha de Sankuch, y el puno en la calabaza de yumi. A continuación los pasos de preparación de la chihca de yuca.

- Para preparar esta chicha se sigue los siguientes pasos:
- Cocinar la yuca en un Ichinkiant tapada con hojas de plátano.
- Aplastar con un taink hasta que quede blanda.
- Masticarla complementándola con camote dulce y agua para darle fermento.
- .Una vez terminada el proceso se dejar que se enfríe, para lugo trastonar a la Muits o sencillamente a otros recipeinte similar a ello y al siguiente día está lista para servirla. para compartir con la familia de manera alegre empezando un nuevo día.

1.4.2 Chicha de maduro

La chicha de maduro es solamente temporal, durante la cosecha o a la que la llaman nuestros mayores “Uwitin” maduran muchos plátanos, es cuando nuestros mayores aprovechaban esta oportunidad para preparar chicha con este producto.

Existente dos tipos de chicha de maduro:

- **Chicha de maduro crudo:**
 - En una olla número 40 verter 2galones de agua.
 - Colocar 2 racimos de maduros cortados en forma de rodajas.
 - Agregar una pequeña cantidad de fermento.
 - Esperar que floten las rodajas y retirarlas.



- El líquido que queda se sirve en forma de refresco.

- **Chicha de maduro cocido:**

- En una olla número 40 agregar agua hasta la mitad.
- Colocar 2 racimos de plátano maduro.
- Dejarlo hervir por 30 minutos.
- Aplastar con un taink hasta que se convierta en masa.
- Agregar fermento.
- Dejar tapada hasta el día siguiente, que está lista para servirse

1.4.3 Chicha de pelma

Amalia Tseremp³² nos explicó un aspecto muy curioso que “la chicha de pelma se prepara para servirla exclusivamente a las personas que han sido atacadas por una serpiente, con la idea de que no vuelva a ocurrir, sin embargo en épocas de escases de yuca ésta puede sustituirla.

La preparación de ésta es muy parecida a la preparación de la chicha de yuca con la diferencia de que en esta no se le agrega camote dulce para fermentarla.

La chicha de pelma se prepra en la ceremonia de la fiestas de culebra, cumpliendo ciertos tabúes y normas establecidas, y es consumida por toda las personas que son picadas por una serpiente.

³² Anciana con mucha experiencia acerca de su cultura y de la preparación de chichas en la cultura Shuar



1.4.4 Chicha de maní

Para elaborar la chicha de maní, las mujeres se dedican con mucho esmero para elaborar la chicha yuca para que esté bien fermentada. Cuando la chicha de yuca está en su estado de fermentación, lo sacan solo el sumo, lo ponen el maní cocido o crudo, al día siguiente es servido durante la fiesta u otra actividad de carácter especial.

1.4.5 Chicha de chonta.

La chicha de chonta no es común como la chicha de yuca, ya que la planta produce frutos anualmente, igualmente la preparación se hace a esa época del año especialmente en tiempo de la abundancia y el proceso de elaboración es muy a menudo a la elaboración de la chicha de yuca. La chicha de chonta no es una bebida para emborracharse, simplemente es parte del alimento y la nutrición del hombre ya que su sabor es muy agradable.

“Es una bebida especial bastante nutritiva, que se elabora en la familia, o en la ceremonia de uwi ijiantamu. Se realiza con los frutos de la chonta en un ritual, dirigido por un uunt, que se hace siguiendo todas las normas, abstinencias y tabúes.”³³

Los frutos de la chonta se pueden apreciar, cada año el mismo que al elaborar se realiza, bajo las normas establecidas provocaríamos, desgracias,

1.4.6 Chicha de guaba

Las mayoría de las frutas son anules, por el shuar, simplemente por deleitar su gusto prepara la chicha de guaba utilizando como refresco. La preparación consiste de verter un poco de agua en un recipiente y poner cierta cantidad de pulpa de guaba, acompañarle con un poco de fermento de chicha, en pocas horas se puede consumir.

³³entrevista a Angelita Tsenkush de 52 años de edad comunidad Ipiakuim 2013-09-10



1.5. Formas de conservación de los alimentos en el pasado

Al decir Francisco Antuash anciano de la comunidad de Ipiakuim “el Shuar para conservar el olor, sabor y textura de los alimentos ha creado diferentes técnicas naturales muy prácticas sin utilizar ningún tipo de químicos; por ejemplo para conservar alimentos de origen animal ha utilizado el ahumado, ayampaco, el tostado, el asado, el maito, caldos, crudos en recipientes de barro con agua, al aire libre expuestos al sol, crudos enterrados cubiertos con ceniza.

Para la conservación de los alimentos vegetales después de haberlos cosechado también se utilizó otro tipo de técnicas así: a la yuca, a la papachina, al camote, a la pelma se conservaban en recipientes con agua, a las verduras se las conserva al aire libre, a otros productos como el maíz, el maní, el cacao el café, el fréjol se los exponía para secarlos y guardarlos en recipientes para irlos consumiendo de acuerdo a la necesidad”³⁴.

1.6. La alimentación como cuidado de salud y nutrición

Rosario Ushap de 87 años de edad de la comunidad de Ipiakuim nos manifestó que: “el Shuar prepara múltiples alimentos en las diferentes épocas del ciclo vegetal y circunstancias de tiempo, estas bebidas no son con el fin de emborracharse, es simplemente parte del menú que ayudaba a la nutrición y a la conservación de la salud.

Ademas manifiesta, que como personas que han vivido en la selva conocen los efectos y las utilidades que tiene cada uno de los alimentos animales, vegetales y minerales que se consumen por ejemplo: existen ciertos alimentos que nos engordan como el plátano la yuca, el camote, la pelma la papachina, el maní, plantas que cicatrizan heridas sangre de drago, matico, el taku, el pampa, la leche de la sacha pelma, la malicoa, alimentos que aumentan fertilidad.

Como el caso del aguacate de monte, la chonta la sal shuar, plantas para la infertilidad la bebida de la pepa de apai, el jengibre, para curar afecciones pulmonares

³⁴ Esta información fue recogida de manera verbal en el momento de la investigación.



el jengibre, para curar infecciones estomacales leche de wampu, grasa de gallina, para desinflamar la menta (yantrea), el matico, el floripondio, para eliminar parásitos se utiliza pepas de papaya el zumo de ajej que se emplea para combatir el gastritis.

El punchi es una bebida alimentaria y medicinal que consiste en una mezcla entre ajej, piña, huevo y hierbas aromáticas de yantrea, albaca, que se utiliza para cicatrizar heridas estomacales especialmente de las mujeres que han dado a luz, para purgar se utiliza ayahuasca.

La carne de armadillo para cicatrizar heridas, su grasa para limpiar las manchas de la piel, curar el reumatismo y ayudar a la aceleración del parto; Los tallos de palmito(Kupat) son utilizados para curar el sarampión, limpieza estomacal, por el sabor amargo es utilizado para hacer brebajes, suavizar la flema que se acumula en los pulmones y contrarrestar la fiebre; el caldo de la gallina negra se ha utilizado para limpieza estomacal en el momento en que ha ingerido algún elemento tóxico.

Con toda esta sabiduría milenaria el Shuar en la antigüedad no necesitó recurrir al médico, su medicina lo encontraba en la naturaleza y hasta en la actualidad hay personas que nunca han visitado médicos ni centros de salud”.³⁵

1.7. Utensilios empleados en la cocina

Parafraseando con la versión de Mariana Awak profesora del instituto Nacional Bamboiza citada en la monografía de “AUXILIATURA DE CULINARIA SHUAR” elaborada por Elena Tsamaraint en las páginas 20,y 21, y las entrevistas realizadas en la investigación para el trabajo de elaboración de los utensilios de cocina recurren a diferentes materiales existentes en el medio pero sorprendentemente éste no es exclusivo de las mujeres como se podría creer los utensilios de calabaza y barro son elaboradas por ellas, mientras que los utensilios de bejuco y madera son elaborados por los hombres veamos una lista de utensilios de cocina elaborados por las mujeres y los hombres.

³⁵ La persona informante es la que más edad avanzada tiene en la comunidad investigada y aún conserva sus facultades físicas.

Los utensilios elaborados para preparar y servir el alimento es parte de las funciones y roles específicos del hombre y mujer, que desempeñan para transmitir a sus hijos e hijas, quienes serán los portadores de la sabiduría para la siguiente generación. El hombre desempeña su función desde su Tankamach y la mujer desde su Ekent.

Utensilios que elaboran las mujeres



- **Utensilios de calabaza:** punu, tsatsa, tsapa, unkuship, katsuim, takuar, yumi, y **utensillo de barro** como muist, pinink, tacahu, amamuk.

Utensilios que elaboran los hombres





- **Utensilios de bejuco:** chankin, suku, awajin.

- **Utensilios de madera:** Kutan, taink, chimpi. Tatank

“Se pudo observar que estos utensilios tiene un uso particularizado de la siguiente manera : para brindar chicha se utiliza el tazón (amamuk), para servir la yuca el plato (pinink), para conservar el caldo se usa el ichinkiant, para cocinar la yuca y preparar la chicha la vasija (Muits) para fermentar la chicha, La calabaza pote (punu), La canasta (chankin) para cargar la yuca y para conservar los alimentos.”³⁶

Se afirma también que cada uno de estos utensilios fue elaborado con supremo cuidado y no tienen elementos nocivos que causan daño a la salud, así mismo según nuestra tradición dicen que Etsa enseñó a los hombres a construir sus instrumentos de arte y las mujeres les enseñó el modelo Nunkui.

Es por eso al construir sus instrumentos de gastronomía shuar, usan ciertas tabúes, y ciertas precauciones, por ejemplo cuando una mujer construye una Muits no puede tocar su oreja ya que la básica no daría el molde correcto.

1.8. Bondades de la gastronomía ancestral Shuar

Después de haber investigado mediante entrevista y observaciones directas a la gastronomía ancestral Shuar, conocer sus ingredientes, su forma de preparación, los utensilios utilizados se pueden constatar algunas bondades como las siguientes:

- La cultura Shuar consideró a la gastronomía como parte fundamental del buen vivir y en torno a ella se construyen valores de generosidad, respeto y solidaridad entre sus miembros. es por eso que el shuar prefiere a compartir con sus semejantes, ya que aun no conocía el valor económico del producto, sin embargo en la actualidad tiene sus rasgos de generosidad y hospitalidad.

- Los productos alimentarios han sido consumidos de manera natural con sus olores y sabores y libre de los químicos que afectan a los órganos del ser

³⁶ Amelia Tseremp 83 años Ipiakuim 20-09-13



humano, obtenidos directamente de la madre naturaleza o cultivados de la huerta.

- El consumo de alimentos libre de químicos literalmente ha evitado enfermedades como el cáncer de estómago, las úlceras, la gastritis, la diabetes, colesterol, la obesidad, desmayos e incluso el estrés y la depresión.
- La buena alimentación evita la consecución de todo tipo de enfermedades, son de calidad y muy nutritivos de primera, considerando así que muchos alimentos ayudan a rejuvenecer las células para vivir sanamente y otras son nutritivos y medicinales que ayudan a fortalecer la salud del hombre shuar.
- Los Shuar de la antigüedad tenía mucha energía se puede observar que aún existen personas que se alimentaron solamente de productos naturales y aunque ya son octogenarios, conservan sus facultades físicas y mentales lo que hace ver que su esperanza de vida fue superior a la de hoy.

CAPITULO II

CONCEPCIÓN DE LA GASTRONOMÍA SHUAR EN LA ACTUALIDAD

Con la investigación realizada en la comunidad de Ipiakuim, mediante visitas directas a las familias, entrevistas realizadas a personas menores de 30 años, observaciones a los estudiantes de la institución educativa “Chiriap”, se puede constatar que desde hace 10 años atrás, la alimentación ha venido variando manifiestamente; en la actualidad, muchos de los habitantes, ya no lo toman el alimento directamente de la naturaleza, es decir el Shuar incorporó para su gastronomía gran cantidad de alimentos de la cultura occidental.

Investigada la alimentación actual y comparada con la alimentación ancestral difiere grandemente.

Es raro ver a nuestros habitantes llegar de los mercados de la ciudad cargados en sacos grandes trayendo en el los siguientes: arroz, fideos, azúcar, sal, embutidos, enlatados, gaseosas, mntequilla, y todo de la ciudad. Y en cuanto a los vegetales traen productos de la sierra como ser: papa, sapallo, cebolla, remolacha zanahoria, que notblemente son cultivadas araves de los productos químicos.

Sencillamente nuestros habitantes incluso se olvidaron a cultivar los productos de la huerta, por que piensan que nuestros productos, no tienen validez nutritiva o muchas veces el complejo que tienen que lo bueno es solamente del mercado sin tomar en cuenta el daño que se está causanado.

Inclusive para preparar los productos utilizan productos elaborados, como magui, aji no si, sal yodada, colorantes, aceite y manteca que son daños para la saludo acumulando la grasa en la saludo, que en lo posterior tendrá riesgos en el corazón y en otros organismos.

Los niños actuales ya no les gusta consumir alimentos obtenidos directamente de la naturaleza, simplemente prefieres pollo y pescado frito, golosinas como heldos, chocolate, caramelos y frutas como la sandia uvas, y otras.



Veamos aspectos que hacen la diferencia en sus orígenes, ingredientes, preparación y utensilios utilizados en la gastronomía ancestral y la actual.

2.1. Origen de los alimentos en la actualidad

2.1.1. Alimentos de origen animal

Parfraseando con lo dicho por Silverio Wachapa³⁷ Por algunas razones como el contacto directo con colonos, la migración de los habitantes de la comunidad a las ciudades, falta de tiempo e incluso por las prohibiciones gubernamentales de realizar cacería de animales en especie de extinción, los Shuar de este tiempo ya no pueden recurrir a los animales silvestres para tomarlos como su sustento y más vale, inferidos por la cultura de los colonos, hemos tenido que recurrir a la crianza de animales de granja para utilizarlos como parte de nuestra dieta alimentaria.

Se puede observar hoy en esta comunidad, a algunas familias realizando actividades de ganadería controlada a través de vacunas, la crianza de pollos de incubadora alimentados con balanceado, cultivo de tilapia.

Esperanza Antuash³⁸, esposa de Silverio Wachapa afirma que “se ha retirado de la dieta de los Shuar carnes consideradas sanas nutritivas y medicinales como la de la guanta, el armadillo, el mono, la danta y el sajino y se ha comenzado a consumir una gran cantidad de carnes ajenas a las costumbres de alimentación ancestral”.

Por la investigación realizada mediante observación directa a los hábitos alimentarios de los miembros de la comunidad, podemos afirmar que en la gastronomía de las personas menores de 30 años, se ha incrementado todo alimento animal de consumo urbano y es común ver en los platos alimentos como: pollo frito, carne de res frita, pescado frito, atún, mortadela, jamón, salchichas, carne de chancho y otros, todos ellos preparados de igual manera con especias de consumo urbano entre ella la sabora, el magui, ajino moto, pimienta prefabricada y otros.

³⁷ Es un joven padre de familia casado recientemente y que vive en la comunidad de Ipiakuim

³⁸ Mujer joven que recién ha formado su hogar y prepara los alimentos en su mayoría adquiridos del mercado.



2.1.2. Alimentos de origen vegetal

Al igual que los alimentos de origen animal, si bien es cierto que en la dieta todavía se consumen alimentos del régimen alimentario ancestral como el plátano, la yuca la chonta, la papachina, el pelma, el palmito, maíz maní y frutas como la papaya, piña, caña de azúcar aguacate del monte, la granadilla.

Ya se puede observar la incursión de productos vegetales que no corresponden a la gastronomía ancestral como: mermeladas enlatados de palmitos, enlatados de hongos, salsas de tomate, champiñones , harina de trigo, fideos, tallarines arroz, lentejas, aceite de palma africana , azúcar blanca, ají embotellado.

Observado esto, se podría afirmar que la evolución alimentaria en el consumo de productos vegetales está conllevando a la pérdida de la identidad de la gastronomía ancestral Shuar.

2.1.3. Alimentos lácteos

Estos son otros de los alimentos que en las observaciones directas para la investigación se ha podido encontrar en la dieta de los miembros de la comunidad, es muy común el consumo de leches enfundadas, yogur, mantequilla, diferentes tipos de queso.

El shuar para su dieta diaria lo complementa con los productos elaborados del mercado, ya que tiene la facilidad de comprarlo, por encontrarse cerca de la ciudad, o sencillamente el sedentarismo le obliga a dedicarse a la actividad agrícola y ganadería que no le permite salir al mercado natural, para conseguir alimentos frescos.

Además el hombre shuar se olvidó de construir su huerta shuar, por lo que solamente recurre al mercado ya que muchos de ellos se dedicaron al ocio, dejando al olvido los productos naturales, simplemente por que no tienen una conciencia clara de lo que vendrá en el futuro al consumir alimentos elaborados que contienen grasas saturadas dañinas a nuestros organismos perjudicando a la salud humana.

2.2. Maneras de preparar y conservar los alimentos en la actualidad



2.2.1. Preparación

Por lo observado, Si bien es cierto que aún se conservan algunas de las tradicionales formas de preparación de los alimentos, estas ya no tienen los mismos ingredientes ni se preparan en los mismos utensilios, hoy se preparan los alimentos con condimentos y especias prefabricados como la savora, sal yodada, pimienta, comino.

“Indudablemente, las costumbres alimentarias de cada uno forman parte de una tradición social y cambiarlas supone un esfuerzo de voluntad”³⁹

Cada cultura tiene su manera de preparación, utilizando diferentes condimentos tanto naturales y químico, sencillamente el pueblo de Ipiakuim jamás utilizo elementos artificiales.

2.2.2. Maneras actuales de conservar los alimentos

En nuestra investigación, hemos encontrado una variedad de alimentos que antes de ser consumidos ya fueron conservados utilizando una variedad de técnicas, que

³⁹ Dorado Alfonso cocina fácil, edición 2000 Madrid España pag 36



sorprendentemente, para la totalidad de los habitantes de la comunidad de Ipiakuim son completamente desconocidas; por lo que con el fin de orientarlos; hemos hecho una lista de los alimentos encontrados y recurriendo a información del internet dice “La prolongación de la vida útil de los alimentos ha sido una de las obsesiones mas antiguas de la humanidad, cada cultura fue desarrollando sistemas que alargan la vida sanitaria de los productos (...)”⁴⁰

Hemos averiguado básicamente las técnicas como se los conserva, ya que para nosotros como investigadores y parte de esta comunidad, también fueron muy desconocidas. A continuación mencionamos las formas más utilizadas que hemos investigado, y en qué consiste cada una de ellas.

2.2.2.1. Procesos físicos

➤ Mediante calor

Pasteurización: es común la pasteurización de la leche, la horchata y zumos de frutas, que consiste en la aplicación de diferentes temperaturas y tiempos para la destrucción de microorganismos patógenos, y la mayoría de los saprófitos presentes en el producto, este proceso se lo realiza con el fin conservar la calidad microbiológica y evitar su degradación en un tiempo de 3 a 5 días.

Uperización: la uperización consiste en una esterilización sometida a una corriente de vapor de agua recalentado, manteniendo la leche en una corriente turbulenta, a una temperatura de 150°C menos de un segundo, consiguiéndose un periodo relativamente mayor de conservación que con la pasteurización.

Esterilización: esta técnica hemos investigado que se utiliza para conservar leches carnes pescados y verduras. Se realiza la esterilización por el vapor de agua a presión. El modelo más usado es el de Chamberland. Esteriliza a 120° a una atmósfera de presión, 127° a 11/2 atmósfera de presión, o a 134° a 2 atmósferas de presión, se deja el material durante 20 a 30 minutos y se puede conservar los alimentos durante un periodo de tres meses.

⁴⁰ S/A La cocina actual disponible en <http://www.monografias.com/trabajos94/tecnicas-coccion-y-conservacion-epoca-prehispanica-gastronomia-peruanaa/tecnicas-coccion-y-conservacion-epoca-prehispanica-gastronomia-peruanaa>. (bajado el 10-10-13)

➤ **Mediante frío**

Con el método del frío tenemos tres técnicas:

Refrigeración: se mantiene el alimento a bajas temperaturas (entre 2 y 8°C) sin alcanzar la congelación.

Congelación: Se somete el alimento a temperaturas inferiores al punto de congelación (a - 18°C) durante un tiempo reducido.

Ultra congelación: Se somete el alimento a una temperatura entre -35 y -150°C durante breve periodo de tiempo. Es el mejor procedimiento de aplicación del frío pues los cristales de hielo que se forman durante el proceso son de pequeño tamaño y no llegan a lesionar los tejidos del alimento.

Estas tres técnicas son utilizadas para conservar durante unos 4 o 5 días alimentos frescos, verduras precocidas, pescados.

➤ **Por deshidratación**

Para la aplicación de este método, hemos encontrado que existen tres técnicas:

Secado: es la pérdida parcial de agua en condiciones ambientales naturales o bien con una fuente de calor suave y corrientes de aire.

Concentración: consiste en una eliminación parcial de agua en alimentos líquidos.

Liofilización: es la desecación de un producto previamente congelado que mediante sublimación del hielo al vacío se consigue una masa seca, más o menos esponjosa, más o menos estable, que se puede disolver a su vez en agua y que se puede almacenar durante más tiempo al no tener humedad remanente. Es un proceso que permite la máxima conservación de la calidad orgánica de los alimentos así como de su valor nutritivo.



Y se utilizan para conservar: leche, ciruelas, pasas, higos, zumos, leche, café, puré, sopas. Con estas técnicas hemos indagado que se puede conservar los alimentos hasta unos 6 meses.

➤ **Mediante aditivos.**

Se conoció que para conservar el sabor, el color, y la textura de ciertos alimentos como las verduras, se utiliza aditivos de origen natural como el vinagre, aceite, azúcar, sal, alcohol.

Procesos de conservación química.

Salazón: consiste en la adición de cloruro sódico, sal común, que inhibe el crecimiento de los microorganismos, la degradación de los sistemas enzimáticos y, por tanto, la velocidad de las reacciones químicas. El alimento obtenido tiene modificaciones de color, sabor, aroma y consistencia. Este método el utilizado mayormente para la conservación de alimentos de origen animal.

Adición de azúcar: cuando se realiza a elevadas concentraciones permite que los alimentos estén protegidos contra la proliferación microbiana y aumenta sus posibilidades de conservación, este proceso se lleva a cabo en la elaboración de leche condensada, mermeladas, frutas escarchadas y compotas.

Curado: es un método de gran tradición en nuestro país que utiliza, además de la sal común, sales curantes, nitratos y nitritos potásico y sódico, dichas sustancias deben estar muy controladas por la legislación sanitaria para evitar sus efectos adversos, ya que a partir de ellas se forman nitrosaminas que son cancerígenas y pueden constituir un problema para la salud, sin embargo, el uso de estas sustancias es necesario porque impide el crecimiento del *Clostridium botulinum*, un peligroso microorganismo, además de que sirve para estabilizar el color rojo, sonrosado de las carnes.

Ahumado: es un procedimiento que utiliza el humo obtenido de la combustión de materias con bajo contenido en resinas o aromas de humo. El humo actúa como esterilizante y antioxidante y confiere un aroma y sabor peculiar al alimento tratado por este método muy del gusto del consumidor. Este procedimiento suele aplicarse tanto en carnes como en pescados.



No debe abusarse del consumo de alimentos tratados por este método porque genera sustancias cancerígenas.

Acidificación: es un método basado en la reducción del potencial de hidrógeno (pH) del alimento que impide el desarrollo de los microorganismos. Se lleva a cabo añadiendo al alimento sustancias ácidas como el vinagre

Radiaciones ionizantes

Esta es una de las últimas técnicas que está siendo utilizada para alargar la duración de muchos alimentos que consiste en someterlos ciertos tipos de alimentos, tales como el pollo y los mariscos a dosis de radiación. Al bombardearlos con una cantidad específica de rayos gamma se destruyen las bacterias, el moho, los insectos y otros parásitos, y además se enlentece el proceso de maduración y la germinación de las verduras., con el fin de reducir el riesgo de intoxicación. Hemos aprendido que existen países que prohíben e, incluso, no permiten la importación de alimentos expuestos a un proceso radiactivo

2.2.2.2. Enlatado y embotellado

Enlatado: Es una técnica de preservación de alimentos ampliamente utilizada en la actualidad, para cualquier clase de alimentos. Al ser enlatados los alimentos son sellados en su recipiente después de hacerse el vacío y calentados. Cualquier organismo presente es eliminado por este procedimiento, y otros no pueden llegar por que los alimentos están aislados al sellarse la lata.

Todo el proceso, que incluye el llenado y el sellado de las latas o contenedores, es realizado automáticamente en las industrias modernas. Los microorganismos y las enzimas necesitan cierto grado de temperatura para alterar los alimentos, pero un exceso de calor los destruye.

Por eso se emplea la esterilización por calor para conservar los alimentos, en especial los enlatados. Las latas llenas y herméticamente cerradas, se someten a elevadas temperaturas (entre los 100° y 150° C.) durante un tiempo determinado. Una vez esterilizadas las latas, y mientras éstas no se abran y deterioren, los productos en



ellas se mantendrán inalterados durante un tiempo prolongado. Por esta razón es inútil guardar las latas de conservas en un refrigerador antes de abrirlas

El embotellado: es generalmente utilizado para frutas y vegetales. El proceso es parecido al del enlatado, pero los alimentos se colocan en botellas en vez de latas.

2.2.2.3. Enfriado y envasado al vacío

El proceso en que la carne es enfriada al vacío tiene como objetivo prolongar la vida útil de la carne, es decir, alargar el tiempo entre la producción y el consumo por parte del ser humano de forma tal que resulte segura, sin tener que recurrir al congelado u otros métodos de conservación. El período de prolongación de la calidad del producto depende de los factores involucrados en el proceso del vacío, ya que cada uno interactúa entre sí durante el mismo.

La finalidad de este proceso es que la carne sea recubierta por un film que actúe como barrera tanto para el vapor de agua como para el oxígeno, de manera que se logre el microclima adecuado entre el film y el corte para la proliferación de bacterias benéficas tales como las lácticas (parecidas a las que se encuentran en el yogurt) ya que el ácido láctico es un conservante natural para los alimentos.

El objetivo es conseguir un hábitat no propicio para el desarrollo de bacterias indeseadas, que perjudiquen la carne o la tornen peligrosa para su consumo, disminuyendo al mínimo el desarrollo de las mismas y evitando la putrefacción.

2.3. Bebidas contemporáneas que forman parte de la gastronomía shuar

De las observaciones directas, las entrevistas realizadas a los actores de la comunidad investigada, podemos afirmar categóricamente , que la bebidas hoy son consumidas, ya no son las mismas de hace unos 10 años atrás y, así como también , ya no tiene el objetivo noble de integración que antes tenía el beber la chicha: Un grupo de jóvenes de la comunidad, entre los que se destaca Johnny Nuninga⁴¹ afirma que “los Shuar actualmente aún utilizan bebidas propias de ancestro como es el

⁴¹ Es un joven dirigente deportivo de la comunidad. que como los demás del lugar tiene claro conocimiento de las bebidas que utilizan para sus actividades y que las prefiere evitar para no causarse daño ni hacer daño a otros.



caso de la chicha de yuca, pero que hoy ésta, ya no es la única, que sean incorporado bebidas del sector urbano como gaseosas, jugos, y cerveza .

Hasta licores en el caso de la cerveza y el licor antes que cumplir con el propósito noble que tenía la chicha de integrar a las familias, lo que hace es exactamente lo contrario, que esto ya se ha podido observar en esta comunidad. Afirma también que en la comunidad valiéndose de estas bebidas hasta se han realizado una serie de negocios injustos”.

En las observaciones realizadas a este aspecto, en un solo fin de semana, se pudo encontrar que se consume una serie de bebidas entre las que sobresalen las siguientes:

2.3.1 Bebidas hidratantes

A estas bebidas se las llama también bebidas deportivas, en el día que se realizó la observación, se pudo constatar que se consumía gatorade de diferentes sabores y que no eran solamente los deportistas los que consumían, sino que, habían personas de todas las edades que lo hacían y lo asombroso es que al preguntarlas el por qué lo hacían, con mucha naturalidad manifestaron que lo hacían porque les gusta su sabor y porque están a la moda.

2.3.2. Bebidas energizantes

De la misma manera el día de la observación se pudo constatar de que con el fin de recuperar sus energías, a más de consumir chicha, conscientemente consumían bebidas prefabricadas era el caso de la bebida marca tiger.⁴²

2.3.3. Bebidas alcohólicas

Se pudo observar ese día que unas personas mientras disfrutaban de los actos deportivos ya consumían chicha altamente fermentada, en el ecua vóley como

apuesta media la cerveza, y al finalizar la tarde el consumo de la mayoría de asistentes es de bebidas alcohólicas como es el aguardiente y el cristal.

Es raro además la chicha se convirtió como cualquier otro tipo de licor, es decir cada pilche de chicha tiene su costo, pero lo más notable es que muchos de los habitantes consume muy poco la bebida cultural, obviamente los habitantes ya que no tienen una huerta shuar, ya que es más fácil comprar del mercado que hacer un sacrificio y cultivarlo para luego elaborarlo.

2.4. Utensilios de uso actual para la preparación de los alimentos.

En esta comunidad se pudo observar una serie de utensilios propios y extraños para la preparación de los alimentos, Se puede ver que el avance tecnológico en la elaboración de éstos con materiales como: metales, vidrio, plástico, madera y cerámica y la facilidad para adquirirlos en el mercado; están de manera muy rápida desplazando a los instrumentos que ancestralmente se utilizaba para la preparación de los alimentos, en la comunidad ya no solamente se utiliza los utensilios tradicionales como el Muits, pinink, amamuk, inchinkian, objetos que fueron contruidos con arcilla, y otros elaborados de las calabazas como el unkuship, el takuar, la tsatsa, la tsapa, el punu.

En la presente época en los hogares de esta comunidad se puede encontrar utensilios como los siguientes:

De Plástico: jarras, baldes, tinas, cucharas, cucharones cuchillos, platos tazas cernideros, bandejas, lavacaros, fundas, Botellas.

De metales: Jarras, bandejas, ollas, platos, tazas, cucharas, cuchillos, cubiertos, hornos, microondas licuadoras, batidoras, sartenes, cazuelas, latas, cocinas

De cerámica: tazas, platos, bandejas

De vidrio; Tazas, platos vasos, jarras, bandejas



CAPITULO III

CONSECUENCIAS DE LA GASTRONOMÍA SHUAR EN ACTUALIDAD

En la actualidad los ingredientes de preparación, las formas de consumo de los alimentos, el mal uso de los utensilios, han repercutido en efectos negativos, tanto para la salud de las personas, al medio ambiente y a la construcción de valores comunitarios dentro de la comunidad.

3.1. Consecuencias para la salud de la alimentación actual

Por una parte se ha investigado que en comunidad han aparecido enfermedades nunca antes vistas como la obesidad, el cáncer intestinal, la gastritis, la diabetes, el colesterol, triglicéridos y el envejecimiento prematuro; contrastando esto con un nuevo estudio presentado en la conferencia de American Heart Association (AHA).

El mismo que afirma que “Las bebidas azucaradas están relacionadas con más de 180.000 muertes al año por todo el mundo y aproximadamente una de cada cien muertes en el planeta está relacionada con la obesidad causada por el consumo de las bebidas azucaradas [...] Así los análisis en este ámbito ya pueden demostrar científicamente que en las partes del mundo donde el consumo de bebidas azucaradas es más alto, mueren más personas a causa de la diabetes, enfermedades cardíacas y cáncer.”⁴³.

Podemos deducir que al consumir toda clase de productos pre elaborados, se consume gran cantidad de alimentos poli saturados, ricos en grasa y azúcares y estos productos son los causantes de estas enfermedades.

Por otro lado Se ha investigado por observación directa, que de los utensilios que no son propios de la cultura ancestral, se desconoce su uso correcto y se utiliza platos

⁴³ Artículo entero disponible en <http://actualidad.rt.com/ciencias/view/89489-muerte-bebidas-azucaradas-salud-investigacion-13-10-13>



tazas, cucharas, cucharones ollas y otros en pésimo estado de mantenimiento para preparar alimentos exponiendo a los familiares a contraer enfermedades como el envenenamiento por aluminio, que según personas entendidas en la materia puede causar problemas gastrointestinales, anemia, cólico, jaquecas, pérdida de memoria, reblandecimiento de los huesos y dificultades para hablar.

En la actualidad muchos de nuestros habitantes, se encuentran enfermos de diabetes, colesterol, gastritis y cáncer, ya que es notable que los médicos recetan alimentos dietéticos para evitar riesgos del corazón como infartos, y sencillamente si preguntamos a los enfermos nos dicen, por la consecuencia de los alimentos saturados de grasa, por consumir alimentos azucarados.

Muchos de los habitantes están enfermos de manera prematura, desde los cuarenta años se encuentran flagelados a consecuencia del diabetes, y algunos de nuestros hermanos ya perecieron al otro mundo.

Entonces es muy notable que los alimentos elaborados perjudican nuestra salud, y no solamente eso, están en riesgo nuestra generación que para nosotros es muy preocupante por la salud de nuestros hijos, ya que nuestro futuro está en riesgo.

3.2. Consecuencias ambientales

Al decir del Doctor Vicente Flores “El abandono de los utensilios de plástico, de envases de vidrio de utensilios metálicos en lugares de clima húmedo como el nuestro hace que se produzca espacios propicios, para la vivienda de insectos y parásitos portadores de enfermedades como la malaria informa también que en este lugar ha comenzado a proliferar esta enfermedad que se ha tenido que realizar campañas de vacunación y fumigación para radicar este mal, sin contar con contaminación que causan en el agua y la tierra el óxido que emanan estos materiales al dejarlos abandonados a la intemperie”⁴⁴

Los productos elaborados que utilizamos del mercado y sus desechos son algunos

⁴⁴ Es el médico del centro de salud de la parroquia Patuca, mismo que realiza visitas periódicas a los establecimientos para orientar a los estudiantes los peligros de esta enfermedad.



toxicos, o simplemente no se desintegran con facilidad en la tierra como plástico, vidrios, latas, por lo tanto generan contaminación al suelo y como esto son arrastrados al río provocan también a las especies acuáticas.

Es más actualmente el shuar para cultivar sus productos de la huerta utiliza productos químicos como: herbicidas, fungicidas y pesticidas que serán muy perjudiciales para la salud, y en especial al medio ecológico, por lo que muchos de las especies estarían en extinción perjudicando la dieta alimentaria del hombre shuar.

Además de ella la naturaleza está devastada, ya que el hombre lo explota, a fin de satisfacer sus necesidades, particularmente explotan la madera para comprar productos alimenticios del mercado.

3.3. Consecuencias sociales del cambio de objetivo de la alimentación

El cambio de objetivo de la alimentación en la comunidad ha traído una serie de consecuencias sociales como las siguientes:

Pérdida de la generosidad

Nelson Tsamaraint nos da a conocer que: “Hoy las personas de la comunidad ya no dan nada sin esperar de vuelta algo, la alimentación ahora tiene un costo, lejos quedado el compartimiento; el fin ahora es conseguir dinero de cualquier forma nadie quiere compartir con otras personas altruistamente su alimento y su tiempo.

Nuestros mayores en la antigüedad eran muy generosos, compartían todo lo que tenían en especial la chicha parte de la dieta alimenticia del shuar, o simplemente la chicha es para generar la amistad y las buenas relaciones con la familia y la sociedad, ya que cuando bebía la chicha el hombre shuar dialogaba ampliamente, acordando muchos aspectos que fortalecía sus relaciones.

Es decir la relación familiar del shuar antiguo era más sólida y dinámica consolidando las buenas relaciones, notablemente perdurando las buenas relaciones para un buen vivir.



Perdida de la integración

Hace unos 10 años atrás la alimentación era el nexo que mantenía unidad a las familias y la comunidad todos se conocían sabían los nombres de cada uno, hoy cada familia es un mundo aparte, las reuniones son demasiado esporádicas y se da el caso que los jóvenes no saben los nombres de los ancianos de la comunidad.

Perdida del respeto

El momento de la alimentación compartida era el momento propicio para demostrar el respeto a los ancianos, hoy hay jóvenes que ni siquiera los saludan y los consideran como personas inútiles.

El mundo actual que es considerada cambiante y globalizado demanda la potencialidad de interactuar e interrelacionarnos de manera independiente con nuestros semejantes, pero sin embargo estas posibilidades consolidadas en la práctica de valores es inútil en la juventud y la niñez actual frente a sus mayores.

Los valores humanos que los ancianos predicaban a sus hijos al amanecer ha quedado en un interrogante, ya que aquellas normas y normas tradicionales que se practicaban para un buen vivir, no están consideradas en la sociedad actual, por lo que nuestros hijos tambalean deambulan entre la soledad, creando inseguridad a la ciudadanía.

Lo único que debemos hacer es orientar a esa juventud a revitalizar la vida armonizada del shuar, creando buenas personas respetuosas, formando niños y jóvenes con consistencia y firmeza coherentes para alcanzar de ellos libertad y mucha autonomía, para que no sienta el complejo de inferioridad y se sienta forjada que su cultura es lo primordial

Es decir practicar ciertas normas tradicionales basadas a construir ciudadanos shuar respetuosos, que amen su cultura, sus alimentos que le ayuden a fortalecer su salud para vivir bien en la sociedad.

CONCLUSIONES

De la investigación realizada podemos arribar a las siguientes conclusiones:

- La gastronomía ancestral para el Shuar de la comunidad de Ipiakuim fue considerada como la actividad más importante de su vida, en torno a ella giraban todas las acciones del buen vivir y fue el vínculo para mantener unidas a las familias y a las comunidades.
- El Shuar de esta comunidad hasta hace pocos años atrás se consideraba parte de la naturaleza, nunca se sintió dueño de ella y su gastronomía provenía directamente de lo que ella le compartía, la obtenía mediante la caza, la pesca, y la recolección de frutos.
- En la preparación de los alimentos no había un solo ingrediente con contenidos ingredientes químicos, lo que aseguraba que ningún alimento fuera perjudicial para el organismo humano.
- Desde aproximadamente diez años atrás la gastronomía de esta comunidad ha comenzado a sufrir notables variaciones con respecto al tipo de alimento que se consume.
- Hoy la gastronomía de la comunidad antes de tener un fin integracionista tiene un fin utilitario materialista el consumo de alimentos es solo una actividad más de rutina.
- La gastronomía actual ha sido la causante de una serie de enfermedades nunca antes vistas en la comunidad.
- Los utensilios occidentales para la preparación gastronómica están desplazando a los utensilios ancestrales, apocando esta manifestación de identidad cultura del hombre Shuar.
- En la actualidad, el mal uso de los utensilios de procedencia occidental para la



preparación gastronómica, aparte de causar daños en la salud de las personas ha contaminado el medio ambiente.

- Uno de los valores que se ha perdido por el cambio de objetivo de la gastronomía es el de la solidaridad.



RECOMENDACIONES

- Mediante esta investigación hemos podido constatar que nuestros mayores, aún conservan su sabiduría alimentaria ancestral; para rescatar y afianzar nuestros propios modelos alimentarios culturales, es necesario recurrir a ellos para que nos compartan registrar por escrito estos saberes y difundirlos para el conocimiento de las personas interesadas.
- Trabajar con todos los actores educativos comunitarios mediante talleres de socialización acerca de las ventajas las bondades naturales y sus contenidos proteicos de la gastronomía ancestral Shuar.
- Concienciar a los miembros de la comunidad de Ipiakuim que el uso excesivo de productos importados como: lácteos, embutidos, enlatados tienen elevado grado de grasa saturada, sales, azúcares preservantes químicos causantes de enfermedades cardíacas, cancerígenas, diabetes y colesterol.
- Los docentes de la escuela Chiriap deben crear huertos escolares con todas las plantas alimentarias y medicinales, para que estos sirvan de réplica en los hogares de los estudiantes.
- Proponer a las autoridades educativas, que como política alimentaria en los establecimientos educativos de las comunidades Shuar, se consuma productos de la localidad a cambio de los productos que se brinda como desayuno escolar.



BIBLIOGRAFIA

- Alejandro Marcelo , **Plantas que curan**, edición 2003/2004, Buenos Aires, Argentina pag.2
- S/A Artículo entero disponible en <http://actualidad.rt.com/ciencias/view/89489-muerte-bebidas-azucaradas-salud-investigacion-13-10-13>
- /A La cosina actual disponible en <http://www.monografias.com/trabajos94/tecnicas-coccion-y-conservacion-epoca-prehispanica-gastronomia-peruanaa/tecnicas-coccion-y-conservacion-epoca-prehispanica-gastronomia-peruanaa>. (bajado el 10-10-13)
- Dorado Alfonso ,**cocina fácil**, edición 200, Madrid España, pág. 7
- S/A técnicas de cocción y conservación en la época prehispánica gastronomía peruana disponible en <http://www.monogrfias.com/trabajos9/> (bajado 13-10-13)

PERSONAS ENTREVISTADAS

- Amelia Tseremp 52 años Ipiakuim
- Jose Chiriap Ipiakuim 57años Ipiakuim
- Maria Ankuash 50 años Ipiakuim
- Rosario Ushap 95 años Ipiakuim
- Victoria Tsenkush 70 años comunidad Ipiakuim
- Pablo Uwijint 79 años comunidad Ipiakuim
- Marta Chiriap 70 años comunidad Ipiakuim
- Esteban Saant 48 años Ipiakuim
- Matilde Antuash 50 años comunidad Ipiakuim
- Francisco Antuash 72 años comunidad Ipiakuim 24-09-13
- Evangelina Tsenkush 68 años Ipiakuim 20-10-13
- María Tsenkush 78 años comunidad Ipiakuim 12-09-13



ANEXO

INSTRUMENTOS DE TRABAJO

FICHA DE ENCUESTA PARA AUTORIDADES, ANCIANOS, Y SABIOS DE LA COMUNIDAD IPIAKUIM.

Tema de investigación: LA EVOLUCIÓN DE LA GASTRONOMÍA SHUAR Y SUS CONSECUENCIAS EN LA COMUNIDAD DE IPIAKUIM

Fecha:.....Hora:.....Encuestadores: Martha Kayap Y Marco Antuash

Lugar:.....Nombre del encuestado:.....

Objetivo: Conocer acerca de la gastronomía Shuar en épocas anteriores: su preparación, sus ingredientes, uso de utensilios, combustible, efectos en la salud y valores de las personas.
 Por favor solicitamos su apoyo para una investigación que estamos realizando acerca de la gastronomía shuar.

Vamos a realizarle algunas preguntas, contéstenos con sinceridad, sus respuestas serán importantísimas para tomar decisiones y realizar una propuesta de revalorización de nuestra gastronomía.

1.- EN EL SIGUIENTE CUADRO RESPONDA CON UNA X A LA SIGUIENTE INTERROGACION.

a.- ¿Cuál fue el alimento que más consumieron usted y sus familiares en su niñez y juventud?

No	ELEMENTOS CONSUMIDOS	MUCHO	POCO	NADA
01	Embutidos			
02	Enlatados			
03	Harinas			
04	Galletas			
05	Tallarines			
06	Verduras			
07	Tubérculos			
08	Carnes naturales			
09	Hortalizas			
10	Frutas			



b.- ¿Qué ingredientes se utilizaban para preparar y sazonar estos alimentos?

No	INGREDIENTES UTILIZADOS EN LA COCINA	MUCHO	POCO	NADA
01	SABORAS			
02	CUBOS MAGUI			
03	PIMIENTA			
04	Hierbas naturales			
05	Azúcar blanca			
06	Sal yodada			
07	Sal Natural			
08	Frutas			
09	Especies elaboradas			
10	colorantes			

c.-¿Con qué utensilios se preparaban los alimentos?

No	UTENSILLOS DE LA COSINA	SIMEPRE	A VECES	NADA
01	Ollas de barro			
02	Aluminio			
03	Bronce			
04	Acero			
05	Cucharas de palo			
06	Cucharas de bronce			
07	Cucharas de acero			
08	Plásticos			
09	Utensillos de vidrio			
10	Utensillos desechables			

d.-¿Qué combustible se utilizaba para preparar los alimentos?

No	TIPOS DE COMBUSTIBLE	SIEMPRE	A VECES	NADA
01	Leña			
02	Gasolina			
03	Gas			
04	Kerosene			

e.- ¿Con qué utensilios se trituran los alimentos?

No	TIPOS UTENSILLOS QUE TRITURAN	SIEMPRE	A VECES	NADA
01	Piedras			
02	Molinos de acero			
03	Palos			
04	licuadoras			



f.- ¿Cuáles fueron las formas de conservar los alimentos?

No	CONSERVACION DE ALIMENTOS	SIEMPRE	A VECES	NADA
01	Con sal natural			
02	Con sal yodada			
03	Ahumado			
04	Refrigeradora			

g.-¿Cuál fue su bebida favorita?

No	TIPOS DE BEBIDAS	SIEMPRE	A VECES	NADA
01	Chicha			
02	Gaseosas			
03	Cerveza			
04	Licor			
05	licor			

f.- ¿De dónde se consigue estas bebidas?

No	ORIGEN DE ALIMENTO	SIEMPRE	A VECES	NADA
01	frutas			
02	tubérculos			
03	prefabricas			

H.- ¿Con qué utensilios se trituraba los alimentos para convertirlos en bebidas?

No	UTENSILLOS PARA FABRICAR BEBIDAS	SIEMPRE	A VECES	NADA
01	PIEDRA			
02	MOLINOS DE ACERO			
03	Palos			
04	Licuadaora			
05	Piedras			

i.-¿Qué efectos tiene en la salud?

No	LA SALUD	PASADO	HOY	IGUAL
01	Era más débil			
02	Padecía de enfermedades			
03	No padecía de enfermedades			
04	Vivía más tiempo			
05	Vivía menos tiempo			
06	Mas fuerte			



FICHA DE ENTREVISTA PARA AUTORIDADES, ANCIANOS, Y SABIOS DE LA COMUNIDAD IPIAKUIM.

Tema de investigación: LA EVOLUCIÓN DE LA GASTRONOMÍA SHUAR Y SUS CONSECUENCIAS EN LA COMUNIDAD DE IPIAKUIM

Fecha:.....Hora:.....Encuestadores: Martha Kayap Y Marco Antuash

Lugar:.....Nombre del entrevistado:.....

1.- ¿Tenían costo los alimentos y bebidas en la antigüedad?

.....
.....

2.- ¿Tienen costo los alimentos y bebidas en la actualidad?

.....
.....
.....
.....

3.- ¿Qué cambios se ha observado en la generosidad de la gente?

.....
.....
.....
.....

4.- ¿Qué consecuencias hay por no consumir alimentos naturales?

.....
.....
.....
.....
.....

5.- ¿Qué sugeriría usted a la sociedad actual?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



**FICHA DE ECUESTA ENCUESTA PARA JÓVENES Y ESTUDIANTES
COMUNIDAD IPIAKUIM.**

**Tema de investigación: LA EVOLUCIÓN DE LA GASTRONOMÍA SHUAR Y SUS
CONSECUENCIAS EN LA COMUNIDAD DE IPIAKUIM**

Fecha:.....Hora:.....Encuestadores: Martha Kayap Y Marco Antuash

Lugar:.....Nombre del entrevistado:.....

Objetivo: Conocer acerca de la gastronomía Shuar en la actualidad: su preparación, sus ingredientes, uso de utensilios, combustible, efectos en la *salud y valores de las personas*.

Por favor solicitamos su apoyo para una investigación que estamos realizando acerca de la gastronomía shuar. Vamos a realizarle algunas preguntas, contéstenos con sinceridad, sus respuestas serán importantísimas para tomar decisiones y realizar una propuesta de revalorización de nuestra gastronomía.

**1.-RESPONDA A LAS PREGUNTAS SEÑALANDO CON UNA X LOS ASPECTOS
RELACIONADOS CON LA ALIMENTACION**

a.- ¿Cuál fue alimento que más consumieron usted y sus familiares en su niñez y juventud?

No	ELEMENTOS CONSUMIDOS	MUCHO	POCO	NADA
01	Embutidos			
02	Enlatados			
03	Harinas			
04	Galletas			
05	Tallarines			
06	Verduras			
07	Tubérculos			
08	Carnes naturales			
09	Hortalizas			
10	Frutas			

b.- ¿Qué ingredientes se utilizaban para preparar y sazonar estos alimentos?

No	INGREDIENTES UTILIZADOS EN LA COCINA	MUCHO	POCO	NADA
01	SABORAS			
02	CUBOS MAGUI			
03	PIMIENTA			



04	Hierbas naturales			
05	Azúcar blanca			
06	Sal yodada			
07	Sal Natural			
08	Frutas			
09	Especies elaboradas			
10	colorantes			

C.- ¿Con qué utensilios se preparaban los alimentos?

No	UTENSILLOS DE LA COSINA	SIMEPRE	A VECES	NADA
01	Ollas de barro			
02	Aluminio			
03	Bronce			
04	Acero			
05	Cucharas de palo			
06	Cucharas de bronce			
07	Cucharas de acero			
08	Plásticos			
09	Utensillos de vidrio			
10	Utensillos desechables			

D.-¿Qué combustible se utilizaba para preparar los alimentos?

No	TIPOS DE COMBUSTIBLE	SIEMPRE	A VECES	NADA
01	Leña			
02	Gasolina			
03	Gas			
04	Kerosene			

e.- ¿Con qué utensilios se trituran los alimentos?

No	TIPOS UTENSILLOS QUE TRITURAN	SIEMPRE	A VECES	NADA
01	Piedras			
02	Molinos de acero			
03	Palos			
04	licuadoras			



f.- ¿Cuáles fueron las formas de conservar los alimentos?

No	CONSERVACION DE ALIMENTOS	SIEMPRE	A VECES	NADA
01	Con sal natural			
02	Con sal yodada			
03	Ahumado			
04	Refrigeradora			

g.-¿Cuál fue su bebida favorita?

No	TIPOS DE BEBIDAS	SIEMPRE	A VECES	NADA
01	Chicha			
02	Gaseosas			
03	Cerveza			
04	Licor			
05	licor			

f.- ¿De dónde se consigue estas bebidas?

No	ORIGEN DE ALIMENTO	SIEMPRE	A VECES	NADA
01	frutas			
02	tubérculos			
03	prefabricas			

H.- ¿Con qué utensilios se trituraba los alimentos para convertirlos en bebidas?

No	UTENSILLOS PARA FABRICAR BEBIDAS	SIEMPRE	A VECES	NADA
01	PIEDRA			
02	MOLINOS DE ACERO			
03	Palos			
04	Licadora			
05	Piedras			

i.-¿Qué efectos tiene en la salud?

No	LA SALUD	PASADO	HOY	IGUAL
01	Era más débil			
02	Padecía de enfermedades			
03	No padecía de enfermedades			
04	Vivía más tiempo			
05	Vivía menos tiempo			
06	Mas fuerte			



FICHA DE ENTREVISTA PARA AUTORIDADES, PARA JOVENES

Tema de investigación: LA EVOLUCIÓN DE LA GASTRONOMÍA SHUAR Y SUS CONSECUENCIAS EN LA COMUNIDAD DE IPIAKUIM

Fecha:.....Hora:.....Encuestadores: Martha Kayap Y Marco Antuash
Lugar:.....Nombre del entrevistado:.....

1.- ¿Tenían costo los alimentos y bebidas en la antigüedad?

.....
.....

2.- ¿Tienen costo los alimentos y bebidas en la actualidad?

.....
.....
.....
.....

3.- ¿Qué cambios se ha observado en la generosidad de la gente?

.....
.....
.....
.....

4.- ¿Qué consecuencias hay por no consumir alimentos naturales?

.....
.....
.....
.....
.....

5.- ¿Qué sugeriría usted a la sociedad actual?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....